

Conselho Nacional S E S I



**Cozinha
BRASIL**

Alimentação Inteligente

250 receitas econômicas e nutritivas.



Alimente-se Bem com R\$ 1,00

Nesta edição, capítulo especial com receitas de mandioca.

SESI

São Paulo





Capa:



Bolo com Cobertura de Rapadura - pág 23



Canjiquinha Especial - pág 49



Arroz Enriquecido- pág 75

Os gastos públicos com violência, doenças e epidemias estão aí para demonstrar que o custo da fome é muito maior do que o dos investimentos para eliminá-la. Entretanto, enfrentar a fome unicamente com o fornecimento de alimentos não é suficiente para erradicá-la. Não adianta ter acesso ao alimento sem ter conhecimento do seu adequado aproveitamento, de produção, consumo e conservação. A efetividade dos resultados do combate à fome depende de ações de sustentação orientadas para o desenvolvimento das pessoas, visando sua autonomia, seu conhecimento e sua autogestão.

Muitas são as possibilidades de intervir nessa condição, mas entende-se que a educação alimentar e o acesso às informações, no que diz respeito à composição nutricional dos alimentos, bem como às orientações para o seu adequado processamento e consumo, são os mais importantes fomentadores de desenvolvimento. Assim, orientar a população quanto às perdas e aos desperdícios de alimentos, cujos índices são consideravelmente altos no País, e à captação, ao tratamento e ao aproveitamento da água como principal insumo à vida e à produção, constitui-se pilar fundamental no combate à fome.

O Programa Fome Zero, enquanto primeira experiência mundial de política governamental planejada de forma consistente para combater a fome, prevê outras etapas além do fornecimento do Cartão Alimentação, que tem como foco a criação dessa condição de sustentabilidade e desenvolvimento. São políticas que não podem ser aplicadas isoladamente ou de forma desarticulada do conjunto de estratégias propostas.

Ciente das possibilidades de agregar sua competência e conhecimento a esse grande esforço governamental, o Conselho Nacional do SESI vem integrar o conjunto das políticas públicas de combate à fome, colocando à disposição do Programa Fome Zero a tecnologia da Educação Alimentar desenvolvida por meio de Ações Móveis.

O Projeto Cozinha Brasil - Alimentação Inteligente é uma ação de integração dessas etapas de sustentação do Programa Fome Zero. Trata-se de uma cozinha experimental pedagógica, montada em Unidade Móvel, projetada para ensinar à população carente de municípios de grande, médio e pequeno portes, especialmente de localidades de difícil acesso, como preparar alimentos a baixo custo e com alto valor nutritivo, mediante receitas que utilizam os produtos da região.

O Projeto é inspirado no Alimente-se Bem com R\$ 1,00, programa criado em 1999 pelo SESI-SP (Departamento Regional de São Paulo) com o objetivo de promover o conceito de aproveitamento integral dos alimentos, com ênfase na orientação nutricional.

Ações como essas visam traçar as bases de um processo educativo permanente, destinado a fazer do ato de produzir, preparar o alimento e de alimentar-se uma cultura promotora de saúde, bem-estar, qualidade de vida, geração de renda, cidadania e desenvolvimento com sustentabilidade.

Jair Meneguelli
Presidente do Conselho Nacional do SESI



Introdução - pág 8

Ciência da Nutrição - pág 9

Os alimentos e suas funções - pág 10

Grupos de alimentos - pág 10

Elaboração de um cardápio equilibrado - pág 11

Cuidados no preparo e na manipulação de alimentos - pág 11

Hábitos alimentares para garantir uma boa saúde - pág 13

Você sabe o que são alimentos funcionais? - pág 14

Como reconhecer alimentos próprios para o consumo - pág 15

Como e onde comprar os alimentos - pág 15

Vantagens do planejamento de compra - pág 16

Planejando uma compra - pág 16

Congelamento dos alimentos - pág 16

Descongelamento - pág 17

Dicas úteis - pág 18

Tabela de medidas caseiras utilizadas neste livro - pág 18

Dicas de pesos e medidas - pág 19

Cardápio semanal - pág 20

Café da Manhã

Biscoitinhos Saborosos - pág 22

Bolo Colorido - pág 22

Bolo com Cobertura de Rapadura - pág 23

Nova - Bolo Crocante de Soja - pág 23

Bolo Cuca com Geléia - pág 24

Bolo de Abóbora com Coco - pág 24

Bolo de Bagaço de Milho - pág 25

Nova - Bolo de Batata-doce - pág 25

Bolo de Beterraba - pág 26

Bolo de Café - pág 26

Bolo de Casca de Abacaxi - pág 27

Bolo de Casca de Banana - pág 27

Bolo de Casca de Mamão - pág 28

Bolo de Maçã com Canela - pág 28

Nova - Bolo de Tomate - pág 29

Bolo Econômico de Chocolate - pág 29

Nova - Bolo Especial de Laranja - pág 30

Nova - Bolo Mineiro - pág 30

Bolo Mulatinho - pág 31

Bolo Nutritivo - pág 31

Chá de Frutas - pág 32

Chá de Gengibre e Uva - pág 32

Gelatina Cremosa - pág 33

Geléia de Casca de Frutas - pág 33

Iogurte de Frutas - pág 34

Mingau de Arroz - pág 34

Nova - Mistura Matinal - pág 35

Pão de Ervas - pág 35

Pão de Forma Caseiro - pág 36

Pão de Mandioca - pág 36

Pão de Milho, Americano - pág 37

Pão de Trigo - pág 37

Pão Doce com Melado de Cana - pág 38

Pão Econômico - pág 38

Nova - Patê de Berinjela com Talos - pág 39

Patê de Salsa - pág 39

Petit Four de Soja - pág 40

Rosquinhas de Banana - pág 40

Nova - Suco da Horta - pág 41

Nova - Suco Milila - pág 41

Nova - Suco Vitaminado- pág 42

Sucrinhos de Farinha de Milho com Amendoim - pág 42

Prato Principal

Abobrinha Saborosa - pág 43

Almôndegas ao Molho de Mamão - pág 43

Almôndegas de Arroz - pág 44

Arroz com Fígado - pág 44

Nova - Assado Protéico - pág 45

Baião-de-dois Paulista - pág 45

Batata Recheada - pág 46

Nova - Batata Surpresa - pág 46

Bobó de Peixe - pág 47

Bolo Salgado de Fígado - pág 47

Brasileirinho - pág 48

Canelone de Berinjela - pág 48

Canjica Nutritiva - pág 49

Canjiquinha Especial - pág 49

Nova - Carne com Banana - pág 50

Carne de Verão - pág 50

Carne Ensopada com Casca de Melancia - pág 51

Carne Moída ao Creme - pág 51

Carne Suína com Legumes - pág 52

Nova - Casca de Maracujá Recheada - pág 52

Charuto Econômico - pág 53

Coração Refogado - pág 53

Cozido de Mocotó - pág 54

Crepe de Beterraba - pág 54

Croquete de Carne com Talos - pág 55

Dobradinha com Casca de Abóbora - pág 55

Nova - Empadão de Frango - pág 56

Ensopado com Casca de Mamão - pág 56

Ensopado de Feijão - pág 57

Ensopado de Soja - pág 57

Feijoada Diferente - pág 58

Nova - Fígado Crocante - pág 58

Frango Enriquecido - pág 59

Frango Recheado - pág 59

Fricassê de Miúdos - pág 60

Isclas de Orelha à Dorê - pág 60

Nova - Isclas Douradas - pág 61

Língua ao Molho - pág 61

Lingüiça ao Trigo - pág 62

Lombo com Carambola - pág 62

Macarrão com Miúdos de Frango - pág 63

Macarrão Oriental - pág 63

Moela com Batata-doce - pág 64

Omelete de Verdura - pág 64

Paçoca Paulista - pág 65

Panqueca Verde - pág 65

Pescada com Casca de Mamão - pág 66

Polpetone com Soja - pág 66

Pudim de Carne - pág 67

Nova - Purê de Forno - pág 67

Refogado de Cevadinha - pág 68

Rocambole Nutritivo - pág 68

Rocambole Suíno - pág 69

Rolê de Frango com Casca de Manga - pág 69

Rolê Econômico - pág 70

Rolinhas de Acelga - pág 70

Nova - Salsicha ao Molho Branco - pág 71

Sardinha com Legumes - pág 71

Strogonoff Nutritivo - pág 72

Torta de Dobradinha - pág 72

Torta de Ovos - pág 73

Nova - Torta de Peixe - pág 73

Guarnição

Almôndegas de Feijão - pág 74

Nova - Aperitivos de Casca de Abóbora - pág 74

Arroz Enriquecido - pág 75

Arroz Primavera - pág 75

Arroz Vegetariano - pág 76

Arroz Verdinho - pág 76

Assado de Batatas - pág 77

Bolinho de Mandioca - pág 77

Bolinho de Vegetais - pág 78

Bolo Salgado de Canjiquinha - pág 78

Broa de Carne Moída - pág 79

Casca de Banana à Napolitana - pág 79

Chuchu Gratinado com Sardinha - pág 80

Chucrute com Salsicha e Talos de Agrião - pág 80

Nova - Creme de Abóbora - pág 81

Creme de Folha de Couve-flor - pág 81

Croquete de Chuchu - pág 82

Croquete de Mortadela - pág 82

Nova - Cuscuz Integral - pág 83

Esfiha de Folhas de Couve-flor - pág 83

Espaguete ao Molho de Berinjela - pág 84

Nova - Farofa Colorida - pág 84

Farofa de Feijão Preto - pág 85

Farofa Rica - pág 85

Feijão Gratinado - pág 86

Hambúrguer de Abobrinha - pág 86

Lasanha de Panqueca Rosa - pág 87

Lasanha de Pão - pág 87

Macarrão ao Molho de Melancia - pág 88

Nova - Macarrão à Talamara - pág 88

Moussaka de Melancia - pág 89

Nhoque de Arroz - pág 89

Nhoque de Salsicha - pág 90

Nhoque Maravilha - pág 90

Pizza de Calabresa com Talos de Agrião - pág 91

Pizza de Talos de Brócolis - pág 91

Pizza de Talos de Espinafre e Sardinha - pág 92

Nova - Polenta de Mamão - pág 92

Polenta com Molho Verde - pág 93

Purê Diferente - pág 93

Quiche de Casca de Abóbora - pág 94

Nova - Risolis de Berinjela - pág 94

Risoto de Berinjela - pág 95

Risoto Rosado - pág 95

Rocambole de Batata - pág 96

Rocambole de Repolho - pág 96

Rolê de Pão - pág 97

Strogonoff de Legumes - pág 97

Suflê de Talos de Agrião - pág 98

Suflê de Tomate - pág 98

Suflê Econômico - pág 99

Nova - Tempurá Brasileiro - pág 99

Torta de Cachorro-quente - pág 100

Torta de Cebola - pág 100

Torta de Frango Verdinha - pág 101

Torta de Macarrão - pág 101

Torta Prática de Sardinha - pág 102

Torta Vegetariana - pág 102

Torta Verde de Arroz - pág 103

Virado de Quiabo
com Arroz - pág 103

Saladas

Barquinha de Frango - pág 104

Carpaccio de Abóbora - pág 104

Falsa Galantina - pág 105

Grãos Coloridos - pág 105

Nova - Molho Prático para
Saladas - pág 106

Nova - Salada Caipira - pág 106

Salada de Casca de Abóbora - pág 107

Salada de Casca de Maracujá - pág 107

Salada de Macarrão - pág 108

Salada de Mandioca com Molho
de Maracujá - pág 108

Salada de Soja - pág 109

Salada Diferente - pág 109

Nova - Salada Fantasia - pág 110

Salada Protéica - pág 110

Nova - Salada Refrescante - pág 111

Salada Saborosa - pág 111

Salada Tropicaliente - pág 112

Salpicão Crocante - pág 112

Salpicão de Cascas e Talos - pág 113

Salpicão Verde - pág 113

Soja ao Molho de Mostarda - pág 114

Tabule de Cascas - pág 114

Sopas

Caldo de Espinafre - pág 115

Caldo de Soja - pág 115

Caldo Verde - pág 116

Canja - pág 116

Sopa à Pizzaiolo - pág 117

Sopa Agri-doce - pág 117

Sopa Aromática - pág 118

Sopa Brasileira - pág 118

Sopa Creme de Abóbora - pág 119

Sopa Creme de Agrião - pág 119

Sopa Creme de Beterraba - pág 120

Sopa de Canjiquinha - pág 120

Sopa de Sagu - pág 121

Sopa de Tomate - pág 121

Doces

Bolinhas de Batata-doce - pág 122

Bombocado de Canjiquinha - pág 122

Bombocado de Legumes - pág 123

Nova - Cocada Festiva - pág 123

Compota de Maxixe - pág 124

Creme de Laranja e Cenoura - pág 124

Creme de Limão - pág 125

Nova - Delícias de Abacaxi - pág 125

Doce de Berinjela - pág 126

Doce de Casca de Abacaxi - pág 126

Doce de Casca de Abóbora - pág 127

Doce de Casca de Jaca - pág 127

Doce de Casca de Maracujá - pág 128

Doce de Casca de Melancia - pág 128

Doce de Casca de Mexerica - pág 129

Doce de Chuchu - pág 129

Doce de Tomate - pág 130

Fios de Melancia - pág 130

Flan de Abacate - pág 131

Flan Gelado de Abacaxi - pág 131

Gelado de Pêssego - pág 132

Nova - Leite Condensado
Rápido- pág 132

Maçã Gelatinada - pág 133

Merengue de Banana - pág 133

Parê de Casca de Tangerina - pág 134

Polenta de Uva - pág 134

Pudim de Arroz - pág 135

Pudim de Goiaba com Casca - pág 135

Nova - Pudim de Maracujá - pág 136

Nova - Pudim de Trigo Integral - pág 136

Nova - Pudim Rosado- pág 137

Nova - Pudim Saudável - pág 137

Sobremesa Refrescante - pág 138

Sorvete de Casca de Manga - pág 138

Spumoni de Melancia - pág 139

Torta Cremosa - pág 139

Torta Cremosa de Melancia - pág 140

Torta de Mamão - pág 140

Torta de Pão com Banana - pág 141

Nova - Torta Sensação - pág 141

Capítulo Especial com Receitas de Mandioca

- pág 142

Barrinhas de Mandioca - pág 144

Brigadeiro de Mandioca - pág 144

Flocos de Mandioca - pág 145

Lasanha de Mandioca - pág 145

Mandioqueijo - pág 146

Manjar de Mandioca - pág 146

Panqueca de Mandioca - pág 147

Purê Tricolor - pág 147

Rocambole de Mandioca - pág 148

Sorvete de Mandioca - pág 148

Suco de Mandioca - pág 149

Torta de Mandioca com Talos - pág 149

Utilize sempre alimentos de época - pág 150

Tabela de preços e gêneros
Base: outubro/2003 - pág 151

Introdução

A alimentação é usualmente tema de interesse das pessoas, porém, na prática, percebe-se que poucas apresentam comportamento alimentar sadio, quer seja por falta de conhecimento, quer seja por influência social e cultural dos meios de comunicação.

O consumo exagerado de determinados alimentos em detrimento de outros mais necessários à saúde tem gerado níveis preocupantes de desnutrição e de carências nutricionais específicas. A situação se agrava com o desperdício de alimentos, que faz do lixo brasileiro um dos mais ricos do mundo.

Nossa terra é rica em variedades de frutas, verduras e legumes. O clima e os cuidados com a conservação do solo permitem que as plantas cresçam saudáveis e nutritivas em todas as suas partes: folhas, caules, frutas, sementes e raízes.

Utilizar o alimento em sua totalidade significa mais do que economia. Significa usar os recursos disponíveis sem desperdício, reciclar, respeitar a natureza e alimentar-se bem com prazer e dignidade.

Desse modo, torna-se fundamental a realização de projetos de educação nutricional que visem esclarecer a população sobre a importância do aproveitamento integral dos alimentos para a melhoria do estado nutricional, bem como apresentar alternativas de utilização desses alimentos.

O SESI - Serviço Social da Indústria - cumprindo seu papel social junto ao trabalhador, desenvolve, desde 1999, o programa “Alimente-se bem com R\$ 1,00” com o intuito de proporcionar ao trabalhador uma alimentação de qualidade e baixo custo.

O livro de receitas “Alimente-se bem com R\$ 1,00”, parte integrante do programa, agora em sua 6ª edição, apresenta, além de novas receitas, noções sobre nutrição, higiene e cuidados no preparo e na manipulação de alimentos, hábitos alimentares, alimentos funcionais, elaboração de um cardápio equilibrado, etc.

O sucesso das edições anteriores demonstrou que é possível preparar pratos deliciosos e nutritivos gastando pouco.

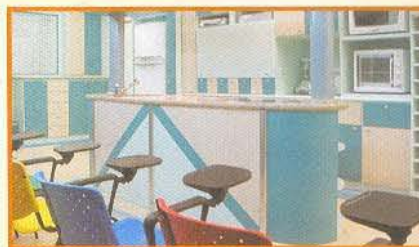
Nesta nova edição, esperamos que as receitas selecionadas e as idéias expostas sobre nutrição agradem a você e à sua família.

Ciência da Nutrição

Um dos enunciados da Ciência da Nutrição é que os alimentos e seus componentes podem melhorar a saúde física e mental e reduzir os riscos de doenças.

A Nutracêutica, ramo da Nutrição que estuda o papel dos alimentos na prevenção e no controle das doenças, considera que eles contêm, além de nutrientes, substâncias que ajudam a prevenir ou reduzir o risco de doenças como obesidade, diabetes, hipertensão arterial, câncer, colesterol e triglicérides elevados. Por isso, as substâncias encontradas em verduras, frutas, cereais, peixes de água fria, leite fermentado e outros devem fazer parte da nossa alimentação diária.

O ato de comer é um prazer. É agradável apreciar a apresentação dos alimentos no prato, sentir seu aroma, sua textura e seu sabor. Uma alimentação é saudável quando todas essas qualidades estão reunidas e torna-se equilibrada quando entendemos um pouco de nutrição.



Os alimentos e suas funções

Alimentos são todas as substâncias sólidas ou líquidas que, levadas ao trato digestivo, são utilizadas para manter e formar os tecidos do corpo, regular os processos corporais e fornecer calor, e, dessa maneira, manter a vida. São veículos dos nutrientes, contendo também outras substâncias que lhes dão sabor, odor, cor e textura.

Alguns alimentos contêm mais proteínas, outros, mais carboidratos ou mais vitaminas e minerais, sendo, por isso, considerados fontes desses nutrientes. Em outras palavras, dependendo do tipo de nutriente que contém em maior quantidade, cada alimento desempenha uma determinada função no organismo.

Grupos de alimentos

Alimentos construtores

Fornecem proteínas ao corpo. São componentes indispensáveis a toda célula viva. Têm função construtora. São substâncias que vão formar e manter os músculos, os ossos, o sangue, os órgãos, a pele e o cérebro, construir novos tecidos, promover o crescimento e contribuir para a resistência do organismo às doenças.

- Fontes: carnes, ovos, leite e derivados, leguminosas secas (feijão, ervilha, lentilha, soja).

Alimentos energéticos

Fornecem carboidratos e lipídeos ao corpo.

Carboidratos - Com algumas exceções, são de origem vegetal. Sua função na alimentação humana é fornecer energia. Os alimentos com essa função são assim chamados porque funcionam em nosso organismo como verdadeiros combustíveis.

- Fontes: cereais (arroz, milho, trigo, aveia), pães, tubérculos, raízes, açúcares, doces.

Lipídeos - Possuem alto valor energético e transportam as vitaminas lipossolúveis (A, D, E, K), protegendo os órgãos vitais e o organismo contra a perda excessiva de calor.

- Fontes: óleos e gorduras.

Alimentos reguladores

Fornecem vitaminas, minerais, fibras e água.

Vitaminas - São compostos orgânicos que aparecem nos alimentos em pequenas concentrações, mas desempenham funções específicas e vitais nas células e nos tecidos do corpo. Não podem ser sintetizadas pelo organismo e sua ausência ou absorção inadequada provoca doenças de carência específica. Por isso as vitaminas não podem faltar na alimentação.

- Fontes: frutas, verduras e legumes.

Minerais - São encontrados no corpo e nos alimentos. São partes integrantes de hormônios, enzimas e vitaminas e fornecem os constituintes enrijecedores de ossos e dentes. Cálcio, fósforo, enxofre, cloro e magnésio são necessários ao organismo em grandes quantidades diárias. Ferro, flúor, zinco, cobre, iodo, cromo e cobalto são necessários em quantidades menores.

- Fontes: frutas, verduras e legumes.

Fibras - Constituem o material da parede da célula vegetal, com estruturas que dão forma e textura: cascas, películas, sementes, etc. Não são digeridas ou absorvidas pelo organismo. Apesar de não possuírem valor nutritivo ou energético, participam ativamente da mecânica da digestão, tornando-a mais fácil e completa. Ajudam o alimento a se movimentar através do intestino, facilitando, assim, o seu funcionamento. Com poucas fibras, o intestino trabalha com dificuldade. Recomendação de fibras para um adulto: 25 a 35 g/dia.

Água - É o principal componente do corpo humano e constitui cerca de 2/3 do peso corpóreo total. Junto ao oxigênio, ela é o elemento mais importante para a manutenção da vida. A água possui funções construtora e reguladora.

Elaboração de um cardápio equilibrado

Para planejar uma alimentação equilibrada é necessário compor o cardápio do dia com todos os nutrientes de que o organismo necessita. Tanto o excesso quanto a falta de algum nutriente pode ocasionar problemas de saúde.

Ao planejar a refeição, use a criatividade para preparar pratos, evitando a monotonia. Aproveite os alimentos integralmente, inclusive os talos, as folhas e as cascas.

Compre verduras, legumes e frutas da época. Assim, você economiza e garante a qualidade dos alimentos. Uma alimentação balanceada deve fornecer as substâncias nutritivas essenciais à saúde. Ela deve incluir proteínas, carboidratos, vitaminas, minerais e água.

O ato de comer representa um prazer. É agradável apreciar a apresentação dos alimentos no prato, sentir seu aroma, sua textura e seu sabor. Uma alimentação é saudável quando consegue reunir todas essas qualidades e torna-se equilibrada quando entendemos um pouco de nutrição. Assim, devemos consumir todos os tipos de alimentos em quantidades adequadas para que sejam fornecidos todos os tipos de nutrientes de que o corpo precisa.

Cuidados no preparo e na manipulação de alimentos

Os gêneros alimentícios podem causar doenças ao homem através da contaminação dos alimentos e da água por microorganismos e substâncias químicas.

Microorganismos são seres invisíveis a olho nu. Só podem ser vistos através do microscópio. Os microorganismos podem ser encontrados praticamente em todos os lugares, principalmente na terra, ar, chão, água, homem (cabelo, nariz, boca, garganta, mãos, roupa, sapato), alimentos crus, roedores, insetos e pássaros, superfície de utensílios e equipamentos.

Alguns tipos de microorganismos causam doenças ao homem, sendo as bactérias as maiores causadoras dessas doenças. Elas adoram umidade, lixo e temperatura ambiente de 20 a 45°C. Em geral, detestam temperaturas inferiores a 10°C (geladeira/freezer) ou superiores a 65°C (cozimento dos alimentos). Em condições favoráveis multiplicam-se rapidamente. Para tanto, as bactérias precisam de comida (restos de alimentos, sujeiras, resíduos que ficam no chão, pia, mesa, utensílios, etc.), água, temperatura adequada e tempo.

Os cuidados de higiene descritos a seguir visam eliminar ou reduzir os microorganismos em níveis seguros, evitando que eles causem doenças a quem os consumir.

- Lave bem as mãos com água e sabão antes de manusear os alimentos e antes das refeições.
- Lave as frutas, verduras e legumes em água corrente, limpa e tratada. As verduras, frutas e legumes consumidos crus devem ser desinfetados com água e hipoclorito de sódio utilizando os seguintes produtos e técnica:
 - * Para 1l de água, utilizar 1 colher de sopa de água sanitária (2 a 2,5%), sem cheiro, sem corante, sem detergente e de procedência confiável. Deixar os legumes, frutas e verduras nessa solução por 15 minutos e enxaguar em água corrente.
 - * No caso de hipoclorito de sódio fornecido pelo posto de saúde, seguir as instruções contidas na embalagem.
- Cozinhe bem os alimentos. Ferva o leite antes de consumir.
- Não consuma ovos crus nem alimentos que levam ovo cru em sua preparação, tais como maionese caseira, gemada, mousse, glacês, ovo pochê. Para esses tipos de pratos, utilize ovos pasteurizados ou em pó. Utilize maionese industrializada ou prepare o creme da maionese com ovo cozido.
- Não utilize ovos com a casca rachada.

- Não deixe alimentos prontos em temperatura ambiente (em cima do fogão, no forno, sobre a pia) por mais de 30 minutos.
- Quando comprar os alimentos, coloque por último no carrinho de compras as carnes, peixes, queijos, iogurtes e outros alimentos perecíveis que necessitam de refrigeração.
- Os produtos que necessitam de refrigeração não podem ficar mais de 30 minutos em temperatura ambiente.
- Lave muito bem com água e sabão os utensílios, tábuas de corte, panelas e pias, mantendo-os rigorosamente limpos.
- Na geladeira, armazene nas prateleiras superiores alimentos prontos para o consumo; os semi-prontos ou pré-preparados, nas prateleiras do meio e os produtos crus, nas prateleiras inferiores, separados entre si e dos demais produtos.
- Nunca utilize produtos vencidos.
- Utilize, de preferência, pescados congelados. No uso de peixe fresco, optar pelo manuseio, tempero e preparação no mesmo dia.
- Reaqueça bem os alimentos cozidos.
- Evite o contato entre alimentos crus e cozidos.
- Mantenha os alimentos e/ou preparações fora do alcance de insetos e animais.
- Não deixe o lixo exposto ou aberto na área de preparação dos alimentos.
- Limpe a caixa d'água de sua residência a cada seis meses.
- Utilize somente água tratada ou fervida.
- Despreze as latas de alimentos que estejam estufadas, enferrujadas, com vazamento ou amassadas.
- Não consuma alimentos que ficaram por muito tempo fora de refrigeração ou calor (enquanto são assados, cozidos e fritos), alimentos mal cozidos, fora do prazo de validade, com cor e cheiro alterados ou com presença de mofo e bolores.
- Pelo fato de os nutrientes (substâncias químicas contidas nos alimentos) reagirem facilmente com o ar e alguns materiais constituintes de utensílios, e também porque o calor pode modificar a estrutura dos nutrientes, devemos ficar atentos a todos os passos e ao tempo gasto no preparo dos alimentos para conservar ao máximo seu valor nutricional.

Hortaliças e frutas

Legumes e frutas devem ser lavados inteiros em água corrente. Os que apresentam casca mais rugosa e resistente podem ser esfregados com uma escovinha. As folhas devem ser lavadas uma a uma, dos dois lados, em água corrente. Se consumidas cruas, colocá-las em uma solução clorada, por 15 minutos, enxague e corte-as com faca inoxidável e utilize logo após o preparo. Para cozinhar verduras, de preferência refogue-as sem adição de água para evitar a perda de vitaminas e minerais. Ao utilizar legumes, corte a casca bem fina, pois a concentração de nutrientes se encontra próxima à casca.

Legumes conservam melhor seus nutrientes se mantiverem a casca durante a cocção. Cozinhe somente o suficiente para que fiquem macios.

Hortaliças, como repolho, couve-flor e brócolis (com folhas e talos), devem ser cozidas em panela destampada. Sempre que possível, utilize a água da cocção no preparo de arroz, sopa, molho ou outros pratos.

Evite o uso de bicarbonato de sódio ou outras substâncias químicas para cozinhar os legumes. Essas substâncias reagem com os nutrientes, inibindo sua ação.

Sucos e saladas de frutas devem ser consumidos logo após o preparo, para não perder suas vitaminas.

Feijão e outras leguminosas (ervilha, lentilha, soja, grão-de-bico)

Para facilitar a cocção, é aconselhável deixar a leguminosa de molho e cozinhá-la na mesma água para evitar perda de nutrientes.

Porém, essa prática libera uma substância tóxica – o fitato – que pode ser eliminada fervendo a leguminosa, por dois minutos, em panela destampada.

Carnes

É aconselhável não lavar ou mergulhar qualquer tipo de carne ou peixe em água para que não se percam seus sucos, ricos em nutrientes.

A carne não deve ser corada em temperatura muito alta, pois nessa condição, ela perde maior quantidade de suco natural, encolhendo mais do que se for submetida à cocção em temperatura média (aproximadamente 150°C).

Para cozinhar pedaços maiores e mais espessos, a carne deve ser corada de todos os lados e, em seguida, deve-se acrescentar água para finalizar a cocção.

Hábitos alimentares para garantir uma boa saúde

Para planejar uma alimentação equilibrada, como vimos, devemos selecionar criteriosamente os alimentos e praticar cuidados básicos de higiene para que ela seja saudável e segura.

O último passo para fazer da alimentação uma verdadeira aliada da saúde é a adoção de práticas como as descritas nas próximas linhas.

Coma na hora certa

As mesmas refeições deverão ser consumidas, diariamente, no mesmo horário. Assim, o organismo funcionará melhor.

Coma o suficiente

Alimentação em quantidade exagerada dificulta a digestão e pode causar sensação de mal-estar. Quem come o suficiente sente-se melhor e mantém o peso normal.

Não tenha pressa

Para que o sabor seja apreciado, o alimento precisa ser mastigado, sem pressa, até ser triturado. Desse modo, o estômago trabalha menos e os nutrientes são mais bem aproveitados.

Evite preocupação enquanto come

Perturbações emocionais durante as refeições diminuem o apetite e dificultam a digestão.

Beba líquido na medida e na hora certas

Todas as reações do corpo ocorrem na presença de água, que também é responsável pela desintoxicação do organismo. Por isso, é importante ingerir de 8 a 10 copos de água por dia. Mas durante a refeição, evite beber líquidos para não prejudicar a digestão.

Evite frituras e alimentos gordurosos

Assim, você evita o aumento do colesterol e o excesso de peso, além de facilitar a digestão. O estômago, o fígado e o coração agradecem.

Não belisque entre as refeições

Além de comprometer as refeições principais, os petiscos são sempre calóricos.

Faça uma dieta equilibrada

Programe uma dieta com alimentos dos 3 grupos - construtor, regulador e energético - para garantir o consumo de proteínas, carboidratos, gorduras, minerais, vitaminas, fibras e água.

Monte o prato com alimentos de cores diferentes

Quanto mais colorido o prato, maior a diversidade de vitaminas e minerais disponíveis.

Facilite a digestão

Movimentos leves após as refeições, como uma caminhada tranquila, ajudam a digestão.

Você sabe o que são alimentos funcionais?

São alimentos que, além de fornecer nutrientes, têm a capacidade de atuar sobre a saúde das pessoas, prevenindo doenças.

É possível prevenir doenças como diabetes, câncer e doenças cardiovasculares, em geral, consumindo alimentos funcionais diariamente.

Soja

É um potente inibidor de doenças por possuir várias substâncias com ação preventiva. Uma dessas substâncias é o fitoesterol que previne a osteoporose, o câncer de mama, de próstata e de cólon. Os fitoesteróis amenizam os sintomas da menopausa e reduzem os níveis de colesterol. Outra substância é o inibidor de protease, que retarda o desenvolvimento dos cânceres de cólon, boca, pulmão, fígado, pâncreas e de esôfago.

Tomate

Possui uma substância com alto poder antioxidante, o licopeno, que previne, comprovadamente, o câncer da próstata e parece prevenir também os cânceres de pâncreas, intestino grosso, reto, esôfago, cavidade oral, mama e colo do útero.

Repolho, couve, couve-flor, couve-de-bruxelas, brócolis

Esses vegetais possuem substâncias chamadas glicosinolatos, que estimulam a função de desintoxicação do fígado, o que favorece a eliminação de agentes formadores de câncer. Esses vegetais previnem o câncer de bexiga e de mama e inibem o crescimento de tumores em geral.

Alho

A aliana, que é transformada em alicina quando o alho é esmagado ou triturado, desempenha importante papel na prevenção de alguns tipos de câncer, como o de pulmão, estômago e fígado, e tende a diminuir a pressão sanguínea e os níveis de colesterol. A alicina atua como bloqueadora da ação de nitrosaminas e da aflatoxina, que são potentes causadores de câncer. Possui, também, componentes sulfúricos, que estimulam a atividade imunológica do organismo, protegendo-o contra doenças infecciosas.

Frutas cítricas

Frutas como laranja, limão, mexerica e lima possuem terpenos e limonóides, que protegem o organismo de substâncias que estimulam a formação de câncer. Outro efeito produzido por essas substâncias é a redução da taxa de colesterol do sangue.

Essas frutas também possuem vitamina C, que é antioxidante.

Chá verde

Também conhecido como chá chinês, possui uma substância chamada catequina, que provavelmente inibe o desenvolvimento de alguns tipos de câncer, como o de mama.

Uvas e vinho

A casca da uva (e por isso o vinho) contém compostos fenólicos, resveratrol e quercetina que diminuem o risco de aparecimento de doenças cardiovasculares e aterosclerose e previnem também o desenvolvimento de vários tipos de câncer. Mas, cuidado! O consumo de vinho acima de um cálice por dia torna-se prejudicial à saúde.

O álcool é um dos fatores desencadeantes de câncer de boca, faringe, laringe, esôfago, fígado, cólon, reto e mama, além de prejudicar a digestão e a função do fígado, se consumido em excesso.

Cereais

Principalmente os integrais (que não passam por refinamento), são ricos em fibras, carotenóides, tocoferóis e tocotrienóis, selênio e fenóis. Graças a esses componentes, os cereais têm a capacidade de reduzir o colesterol sanguíneo e diminuir o risco de desenvolver câncer nos órgãos do sistema digestivo, principalmente de estômago, cólon e reto.

Verduras e folhas em geral, sementes, cascas e talos de hortaliças

São ricos em fibras insolúveis, que auxiliam no funcionamento do intestino grosso e reduzem a incidência de cânceres de pâncreas, cólon, reto, mama e útero.

Peixe e óleo de peixe

Contém os ácidos graxos ômega - 3 que diminuem as chances de desenvolver doenças cardiovasculares como a hipertensão arterial, a aterosclerose e complicações de doenças inflamatórias. Também ajudam na prevenção de cânceres de mama, cólon, pele, pâncreas, próstata, pulmão e laringe.

Leite e derivados

Possuem o cálcio, que previne a osteoporose e o câncer de cólon. Leites fermentados e alguns tipos de queijo possuem também probióticos, que agem sobre a flora bacteriana do intestino, dificultando a fixação de bactérias prejudiciais à saúde e melhorando o aproveitamento de determinados nutrientes. Os probióticos também previnem o câncer de cólon e controlam os níveis de colesterol no sangue.

Como reconhecer alimentos próprios para o consumo

Siga estas instruções:

- Os grãos devem estar inteiros e sem bolor.
- As latarias não podem estar amassadas, enferrujadas ou estufadas.
- Frutas e legumes devem ter consistência firme e não apresentar manchas.
- As carnes devem ter aspecto, cor e cheiro característicos.
- Peixes devem ter a guelra vermelha e pele e escamas firmes e brilhantes.

Como e onde comprar os alimentos

Quando comprar alimentos, é necessário ter muita atenção. Verifique a qualidade, a embalagem, o prazo de validade, o peso e o preço. Para produto industrializado, observe as informações, na embalagem, referentes à composição do produto, ao valor energético e à validade. O alimento natural deve ter suas características, como cheiro, cor, aspecto e textura, inalteradas.

Antes de ir às compras, faça uma lista do que vai comprar. Assim, economiza-se tempo e dinheiro. Para comprar frutas e verduras, prefira feiras livres e sacolões. No supermercado, não descarte as promoções.

Vantagens do planejamento de compra

- Não se compram alimentos supérfluos (desnecessários).
- Gasta-se menos tempo e dinheiro com transporte.
- Sabe-se com antecedência o que é preciso comprar.
- Obtém-se melhor os alimentos, eliminando desperdícios.
- Tem-se maior controle sobre os alimentos que estão na despensa.
- Faz-se consumo dos alimentos da época.

Planejando uma compra

- Ao planejar uma compra, você deve:
- Verificar o dinheiro disponível.
 - Fazer um levantamento dos alimentos e dos gastos semanal, quinzenal e mensal.
 - Escolher o supermercado, o sacolão ou a feira livre, comparando, sempre, preço, qualidade e as vantagens que cada um oferece.
 - Anotar os alimentos disponíveis na despensa.
 - Fazer uma lista de compras conforme o cardápio ou o consumo habitual da família e de acordo com os itens citados acima.

Congelamento dos alimentos

Os alimentos congelados conseguem manter o sabor, a cor, o aroma e a consistência do produto fresco.

Além disso, os congelados representam uma verdadeira economia de tempo e de dinheiro, pois você pode diminuir as idas à feira, planejar os dias que vai se dedicar à cozinha e fazer estoques dos produtos da época, que são sempre mais baratos e de melhor qualidade.

Quanto mais rápido o alimento for congelado, e quanto mais devagar ele for descongelado, melhor será o resultado final.

Regras básicas para congelar alimentos

- Escolher alimentos de ótima qualidade.
- Acondicionar com muito cuidado os alimentos a ser congelados e retirar todo o ar de dentro das embalagens. O ar prejudica o processo de congelamento.
- Identificar com uma etiqueta o nome do alimento, a quantidade e a data do congelamento.
- Congelar o alimento após o acondicionamento.
- Congelar em porções que sejam utilizadas de uma só vez.
- Conservar os alimentos congelados a uma temperatura de -18°C , ou menos.
- Observar constantemente o prazo de validade dos alimentos.
- Manter uma lista dos alimentos estocados, evitando assim que o freezer seja aberto desnecessariamente.
- Descongelar os alimentos com cuidado.

Você sabia que

Os vegetais, incluindo os talos e as folhas, podem ser congelados por um processo chamado de branqueamento, que consiste em:

- mergulhar os vegetais em água fervente;
- esperar que a água volte a ferver;
- retirar os vegetais da água fervente e proceder imediatamente ao resfriamento, mergulhando esses vegetais em uma vasilha com água gelada.

Não confunda branqueamento com preparação definitiva. O vegetal branqueado não está pronto, mas apenas protegido para uma longa estocagem.

Alimentos que não devem ser congelados

- vegetais crus;
- ovo cozido;
- gema crua;
- clara cozida ou em neve;
- ave recheada;
- maionese;
- pudins ou cremes que tenham leite e ovos como ingredientes principais, pois eles se separam durante o descongelamento;
- gelatina pura;
- preparações à base de amido de milho.

Como organizar um freezer

Um congelador bem organizado poupa tempo e evita aborrecimentos. Para localizar os diferentes alimentos, divida o interior do freezer em áreas para cada tipo de alimento:

- hortaliças;
- frutas;
- carnes;
- peixes e frutos do mar;
- pratos prontos;
- massas;
- sobremesas.

Embalagens

O tipo certo de embalagem é fundamental no congelamento, tanto quanto a escolha dos alimentos em perfeitas condições e o cuidado no preparo dos pratos. Do acondicionamento adequado dependem a apresentação e o sabor dos alimentos.

Descongelamento

O descongelamento é o processo que faz um alimento congelado retornar à sua condição natural. Extremamente importante, para que se tenha um produto de boa qualidade.

Cuidados com o descongelamento

- Para descongelar adequadamente os alimentos, retire-os do freezer com 24 horas de antecedência e coloque-os no refrigerador.
- Não descongele os alimentos diretamente em água corrente, para não prejudicar a sua qualidade.
- Pratos prontos e vegetais podem ser descongelados diretamente no fogo ou no forno.
- Alimentos congelados que serão fritos podem ir direto à fritadeira.
- Os vegetais congelados branqueados podem ser refogados ou cozidos de imediato.
- As carnes, aves, peixes, massas, bolos recheados e sobremesas geladas devem ser descongelados na geladeira.
- Os molhos podem ser descongelados diretamente em fogo baixo.

Dicas úteis

Leia toda a receita: nunca comece uma receita sem tê-la lido até o fim.

Siga as instruções à risca: observe o tempo estipulado para o preparo.

Escolha o recipiente certo: panela ou fôrma pequena dá prejuízo, derrama o alimento. Grande, prejudica a consistência ou a aparência. Use o tamanho indicado.

Meça com cuidado: siga as medidas corretamente.

Ingredientes à mão: tenha todos os ingredientes à mão. Suspender a preparação para procurar ingredientes pode prejudicar a receita.

Forno quente: se a receita pede preaquecimento do forno, acenda 15 minutos antes de receber o prato. Se pedir para o forno ser aceso na hora, é porque o prato deve ser aquecido lentamente.

Tabela de medidas caseiras utilizadas neste livro

MEDIDA	EQUIVALENTE EM PESO
1 xícara de chá	Qualquer legume 100 g Qualquer líquido 200 ml Açúcar 130 g Arroz 160 g Feijão 160 g Fubá 150 g Macarrão 100 g Margarina 150 g Talos picados 50 g Casca de melancia 150 g Farinha de mandioca 180 g Farinha de rosca 120 g Farinha de trigo 120 g
1 colher de chá	Açafrão 5 g Sal 10 g Fermento em pó 5 g
1 colher de sobremesa	Orégano 2 g Fermento em pó 7 g

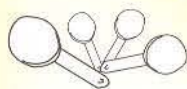
MEDIDA	EQUIVALENTE EM PESO
1 colher de sopa	Açúcar 20 g Arroz 10 g Cebola 30 g Maisena 20 g Óleo 8 g Sal 20 g Salsa 5 g Vinagre 5 ml Manjericão 5 g Margarina 30 g Queijo ralado 10 g Fermento em pó 20 g Fermento biológico 20 g Farinha de mandioca 10 g Farinha de rosca 10 g Farinha de trigo 20 g

Dicas de pesos e medidas

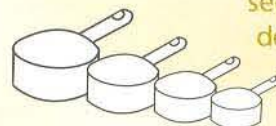
Use os recipientes de medidas adequados. Para manter bons resultados na execução de uma receita, é fundamental que as medidas estejam corretas.



Para medir líquidos, use recipientes graduados.



Para ingredientes secos e líquidos, use o jogo de colher, que vai de 1/8 de colher de chá a 1 colher de sopa.



Para ingredientes secos, use o jogo de medidas com capacidade de 1/4, 1/3, 1/2 e 1 xícara.

Como medir líquidos. Ao medir líquidos em um recipiente graduado, verifique sempre o nível do líquido na altura dos olhos.



Ponha o recipiente graduado em superfície plana e lentamente despeje o líquido até que alcance a marca desejada.



Quando usar colheres para medir líquidos, encha-as até a borda, sem derramar.

Como medir açúcar. Com uma colher, coloque o açúcar na xícara e retire o excesso, alisando a superfície com o lado não cortante de uma faca.



Como medir farinhas.



Encha a xícara usando uma colher, sem comprimir a farinha. Não sacuda ou bata nos lados da xícara.

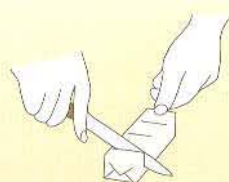


Alise, então, a superfície com a parte não cortante de uma faca, para eliminar o excesso.

Como medir gorduras. Para medir gorduras líquidas, use a mesma técnica indicada para os líquidos. Para medir gorduras sólidas, como banha, gordura vegetal, manteiga ou margarina:



Encha até a borda a xícara ou colher, comprimindo bem. Alise a gordura com o lado não cortante de uma faca ou espátula.



Para medir margarina, divida com uma faca o tablete no número de colheres desejado. Para margarina não embalada em tabletes, use o mesmo método usado para gorduras sólidas.

Cardápio semanal

1ª SEMANA	CAFÉ	ALMOÇO	JANTAR	TOTAL DE CALORIAS
DOMINGO	Suco vitaminado Bolo de batata-doce	Arroz vegetariano Panqueca verde Carpaccio de abóbora Doce de casca de melancia	Omelete de verduras	1.859,72
SEGUNDA	Mingau de arroz	Macarrão oriental Grãos coloridos Molho para saladas Delícia de abacaxi	Caldo verde Pão econômico	1.864,02
TERÇA	Chá de frutas Bolo de maçã com canela	Arroz Assado protéico Salada caipira Doce de casca de jaca	Pizza de calabresa com talos de agrião	1.884,34
QUARTA	Leite Biscoitinhos Saborosos	Arroz verdinho Empadão de frango Salada de alface	Canja	2.076,71
QUINTA	Sucrilhos de farinha de milho com amendoim	Arroz, feijão Carne com banana	Macarrão à talamarra Pudim de maracujá	1.890,73
SEXTA	Leite Bolo de tomate	Arroz, feijão Salsicha ao molho branco	Sopa de canjiquinha Pão de fôrma caseiro	1.901,67
SÁBADO	Suco da horta Bolo especial de laranja	Nhoque de arroz Pudim de carne Torta de mamão	Sopa agridoce Pão de mandioca	1.849,29

2ª SEMANA	CAFÉ	ALMOÇO	JANTAR	TOTAL DE CALORIAS
DOMINGO	Suco milila Pão de ervas	Arroz primavera Salada de soja Fios de melancia	Feijão gratinado	1.798,22
SEGUNDA	Chá de gengibre e uva Pão doce com melado de cana	Arroz, feijão Bolo salgado de fígado	Nhoque maravilha	1.748,07
TERÇA	Leite Pão de milho americano	Arroz, feijão Casca de maracujá recheada	Caldo de espinafre Pão de mandioca	1.818,46
QUARTA	Leite Mistura matinal	Arroz Crepe de beterraba Doce de casca de mexerica	Torta de cachorro-quente	1.835,32
QUINTA	Leite Bolo de café	Arroz, feijão Salsicha ao molho branco	Rocambole de repolho	1.915,82
SEXTA	Suco vitaminado Bolo crocante de soja	Arroz Macarrão com miúdos de frango Salada de alface	Sopa de sagu	1.886,58
SÁBADO	Leite Bolo de bagaço de milho	Arroz, feijão Polpetoni de soja Salpicão de cascas e talos	Sopa de tomate	1.907,57

Cardápio semanal

3ª SEMANA	CAFÉ	ALMOÇO	JANTAR	TOTAL DE CALORIAS
DOMINGO	Mingau de arroz	Arroz, feijão Torta de peixe	Caldo verde Pão econômico	1.816,90
SEGUNDA	Sucrilhos de farinha de milho com amendoim	Arroz, feijão Batata surpresa Doce de casca de melancia	Torta vegetariana	1.824,28
TERÇA	Chá de frutas Bolo de casca de mamão	Baião de dois paulista Tabule de cascas e talos Pudim de arroz	Canja	1.786,38
QUARTA	Leite Biscoitinhos saborosos	Arroz, feijão Purê de forno	Esfiha de folhas de couve-flor	1.797,71
QUINTA	Leite Pão de fôrma caseiro Patê de berinjela com talos	Arroz, feijão Carne moída ao creme Salada de alface Doce de casca de jaca	Risoto rosado	1.960,63
SEXTA	Leite Bolo cuca com geléia	Arroz, feijão Linguixa ao trigo Doce de casca de abóbora	Sopa creme de agrião Pão de milho americano	1.946,28
SÁBADO	Leite Bolo de casca de abacaxi	Arroz Panqueca verde Salada de almeirão Cocada festiva	Pizza de calabresa com talos de agrião	1.818,77

4ª SEMANA	CAFÉ	ALMOÇO	JANTAR	TOTAL DE CALORIAS
DOMINGO	Suco vitaminado Bolo com cobertura de rapadura	Arroz, feijão Refogado de cevadinha Farofa colorida	Nhoque de arroz	2.032,50
SEGUNDA	Suco da horta Bolo especial de laranja	Arroz, feijão Rocambole suíno Doce de chuchu	Sopa de canjiquinha Pão econômico	1.927,20
TERÇA	Leite Bolo de bagaço de milho	Brasileirinho Salada caipira	Pizza de talos de brócolis Doce de casca de mexerica	1.856,01
QUARTA	Leite Pão econômico Patê de salsa	Almôndegas de arroz Macarrão à talamara Fios de melancia	Arroz vegetariano	1.878,63
QUINTA	Leite Pão de trigo	Arroz Canjica nutritiva Pudim rosado	Arroz verdinho Hambúrguer de abobrinha	1.834,34
SEXTA	Leite Bolo de abóbora com coco	Arroz, feijão Lasanha de panqueca rosa Salada de soja	Sopa de canjiquinha Pão de fôrma caseiro	1.836,06
SÁBADO	Chá de frutas Petit four de soja	Arroz, feijão Bolo salgado de fígado Salada de alface	Sopa de tomate Tabule de cascas	1.802,40



Biscoitinhos Saborosos

Custo unitário: R\$ 0,02
 Valor calórico da porção: 65,92 kcal
 Rendimento: 25 porções
 Tempo de preparo: 30 min

Pique a casca de goiaba em tirinhas e reserve. Numa vasilha, misture a farinha, o açúcar e a margarina. Amasse até formar uma massa homogênea, misture as casquinhas bem picadas, molde os biscoitinhos em formato arredondado e leve para assar em forno médio preaquecido até dourar.

Dica: Fica ótimo acompanhado do chá de frutas.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Casca de goiaba	2 unidades	-
Farinha de trigo	3 xícaras (chá)	R\$ 0,33
Açúcar	1 xícara (chá)	R\$ 0,10
Margarina	3 colheres (sopa)	R\$ 0,08
		Total: R\$ 0,50



Bolo Colorido

Custo unitário: R\$ 0,16
 Valor calórico da porção: 147,45 kcal
 Rendimento: 12 porções - Tempo de preparo: 40 min

Bata as claras até ficar em ponto de neve, adicione o açúcar, as gemas e continue batendo. Acrescente aos poucos o leite até formar um creme homogêneo. Adicione a farinha de trigo peneirada e mexa delicadamente. Junte o pó da gelatina e, por último, o fermento em pó. Leve para assar em fôrma untada e enfarinhada em forno preaquecido. Para a calda, misture o suco de limão e o açúcar. Cubra o bolo depois de assado.

Dica: Ideal para festas infantis.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Ovo	4 unidades	R\$ 0,63
Açúcar	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,06
Leite	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,09
Farinha de trigo	1 1/2 xícara (chá)	R\$ 0,20
Gelatina em pó	1 caixa	R\$ 0,39
Fermento em pó	1 colher (sopa)	R\$ 0,20
Calda:		
Limão	2 unidades	R\$ 0,25
Açúcar	5 colheres (sopa)	R\$ 0,10
		Total: R\$ 1,91



Bolo com Cobertura de Rapadura

Custo unitário: R\$ 0,07
Valor calórico da porção: 166,47 kcal
Rendimento: 20 porções - Tempo de preparo: 40 min



Ingredientes	Quantidades	Preços
Margarina	5 colheres (sopa)	R\$ 0,39
Açúcar	7 colheres (sopa)	R\$ 0,13
Água	1 1/2 xícara (café)	-
Sal	1 colher (café)	-
Farinha de trigo	2 xícaras (chá)	R\$ 0,26
Fermento em pó	1 colher (chá)	R\$ 0,10
Margarina para untar	1/2 colher (sopa)	R\$ 0,04
Calda:		
Rapadura	1 xícara (chá)	R\$ 0,55
Água	1 1/2 xícara (chá)	-
		Total: R\$ 1,48

Derreta a margarina, coloque no liquidificador, bata juntamente com o açúcar, a água e o sal até ficar homogêneo. Aos poucos, adicione a farinha de trigo misturando bem e, depois, o fermento. Leve para assar em fôrma untada com margarina, em forno moderado por aproximadamente 30 minutos. Para a calda, derreta a rapadura, junte a água e faça uma calda em ponto de fio. Bata no liquidificador ainda quente, até ficar cremoso. Coloque em cima do bolo. Deixe secar.

Dica: Ótima fonte de energia.



Bolo Crocante de Soja

Custo unitário: R\$ 0,13
Valor calórico da porção: 232,92 kcal
Rendimento: 16 porções
Tempo de preparo: 45 min

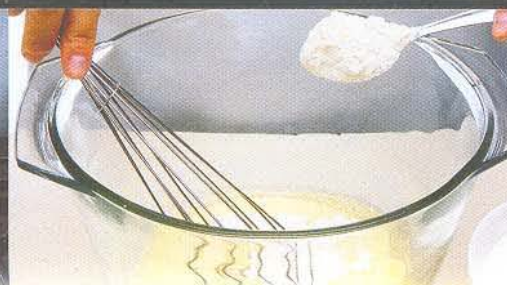


Nova

Ingredientes	Quantidades	Preços
Proteína texturizada de soja	1 xícara (chá)	R\$ 0,39
Açúcar	3 xícaras (chá)	R\$ 0,37
Ovo	3 unidades	R\$ 0,47
Margarina	2 colheres (sopa)	R\$ 0,15
Leite	1 xícara (chá)	R\$ 0,18
Farinha de trigo	3 xícaras (chá)	R\$ 0,39
Fermento em pó	1 colher (sopa)	R\$ 0,20
		Total: R\$ 2,15

Caramelize a proteína de soja com 1 xícara de açúcar e reserve. Bata as claras em neve e reserve. Faça um creme homogêneo batendo as gemas, 2 xícaras de açúcar e a margarina. Acrescente o leite, a farinha de trigo e bata um pouco. Por último, acrescente o fermento, as claras em neve e a proteína de soja caramelizada. Asse em forno preaquecido, em assadeira untada e enfarinhada.

Dica: A proteína de soja auxilia na prevenção das doenças do coração.





Bolo Cuca com Geléia

Custo unitário: R\$ 0,09

Valor calórico da porção: 185,99 kcal

Rendimento: 16 porções

Tempo de preparo: 1h

Bata as claras em neve e reserve. Bata o açúcar com a margarina e junte a farinha de trigo, o leite e as gemas. Adicione delicadamente as claras em neve e o fermento. Despeje em assadeira untada e enfarinhada. Sem mexer, despeje delicadamente a geléia de casca de frutas (pg. 33) em toda a massa até cobrir. Polvilhe a canela em pó e leve ao forno preaquecido para assar.

Dica: Substitua a geléia de casca de frutas por goiabada derretida.

Ingredientes

Ovo
Açúcar
Margarina
Farinha de trigo
Leite
Fermento em pó
Canela em pó

Quantidades

2 unidades
2 xícaras (chá)
2 colheres (sopa)
3 xícaras (chá)
1 xícara (chá)
1 colher (sopa)
a gosto

Preços

R\$ 0,32
R\$ 0,25
R\$ 0,15
R\$ 0,39
R\$ 0,18
R\$ 0,20

Total: R\$ 1,49



Bolo de Abóbora com Coco

Custo unitário: R\$ 0,17

Valor calórico da porção: 221,13 kcal

Rendimento: 16 porções

Tempo de preparo: 1h

Bata as claras em neve e reserve. À parte, bata as gemas com a margarina, acrescentando aos poucos os outros ingredientes, deixando o fermento por último. Por fim adicione as claras em neve, mexa delicadamente e leve ao forno para assar em assadeira untada e enfarinhada.

Dica: A abóbora pode ser cozida com casca.

Ingredientes

Ovo
Margarina
Açúcar
Abóbora cozida
Farinha de trigo
Maisena
Coco ralado seco
Fermento em pó

Quantidades

4 unidades
4 colheres (sopa)
2 xícaras (chá)
2 xícaras (chá)
1 xícara (chá)
1 xícara (chá)
1 xícara (chá)
1 colher (sopa)

Preços

R\$ 0,64
R\$ 0,31
R\$ 0,25
R\$ 0,27
R\$ 0,13
R\$ 0,42
R\$ 0,59
R\$ 0,20

Total: R\$ 2,81



Bolo de Bagaço de Milho

Custo unitário: R\$ 0,09
 Valor calórico da porção: 210,79 kcal
 Rendimento: 16 porções
 Tempo de preparo: 1h



Ingredientes	Quantidades	Preços
Ovo	3 unidades	R\$ 0,47
Bagaço de milho	3 xícaras (chá)	-
Leite	1 xícara (chá)	R\$ 0,18
Margarina	2 colheres (sopa)	R\$ 0,15
Fermento em pó	1 colher (sopa)	R\$ 0,20
Farinha de trigo	2 xícaras (chá)	R\$ 0,26
Açúcar	2 xícaras (chá)	R\$ 0,25
		Total: R\$ 1,51

Bata as claras em neve e reserve. Rale o milho e separe o bagaço, passando pela peneira. Bata no liquidificador os demais ingredientes. Acrescente as claras em neve e mexa delicadamente. Leve para assar em forno preaquecido.

Dica: Com o caldo, faça suco de milho ou curau.



Bolo de Batata-doce

Custo unitário: R\$ 0,09
 Valor calórico da porção: 113,93 kcal
 Rendimento: 20 porções
 Tempo de preparo: 1h



Nova

Ingredientes	Quantidades	Preços
Batata-doce cozida	4 xícaras (chá)	R\$ 0,48
Ovo	4 unidades	R\$ 0,64
Açúcar	1 xícara (chá)	R\$ 0,12
Leite	1 xícara (chá)	R\$ 0,18
Farinha de trigo	1 xícara (chá)	R\$ 0,13
Fermento em pó	1 colher (sopa)	R\$ 0,20
Calda		
Açúcar	1 xícara (chá)	R\$ 0,12
Água	1 xícara (chá)	-
Farinha de trigo	1 colher (sopa)	R\$ 0,02
		Total: R\$ 1,89

Esprema a batata-doce e reserve. Bata as claras em neve e reserve. Bata as gemas, acrescente o açúcar e mexa bem. Junte o leite, a batata-doce, a farinha de trigo e, por último, o fermento. Acrescente delicadamente as claras em neve. Leve para assar em assadeira retangular untada com margarina e enfarinhada, em forno médio preaquecido. Para a calda, leve ao fogo o açúcar e deixe derreter. Acrescente a água e deixe ferver. Coloque a calda sobre o bolo ainda quente.

Dica: A batata-doce é rica em vitamina A.





Bolo de Beterraba

Custo unitário: R\$ 0,13
 Valor calórico da porção: 226,12 kcal
 Rendimento: 20 porções
 Tempo de preparo: 50 min

Junte o suco de laranja e as beterrabas e bata no liquidificador. Reserve. À parte, bata as gemas, o açúcar e o óleo. Acrescente aos poucos o suco batido. Adicione a farinha de trigo. Por último, coloque as claras em neve e o fermento. Asse em forno médio. Para a calda, derreta a margarina, junte o achocolatado, o açúcar e, por último, o leite. Deixe ferver até encorpar. Coloque a cobertura sobre o bolo ainda quente.

Dica: A cobertura pode ser substituída por uma calda de laranja.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Massa: Laranja (suco)	1 xícara (chá)	R\$ 0,17
Beterraba picada	4 xícaras (chá)	R\$ 0,39
Ovo	3 unidades	R\$ 0,47
Açúcar	2 xícaras (chá)	R\$ 0,24
Óleo	3/4 xícara (chá)	R\$ 0,26
Farinha de trigo	3 xícaras (chá)	R\$ 0,36
Fermento em pó	1 colher (chá)	R\$ 0,09
Cobertura:		
Margarina	1 colher (sopa)	R\$ 0,08
Achocolatado	3 colheres (sopa)	R\$ 0,25
Açúcar	3 colheres (sopa)	R\$ 0,06
Leite	1 xícara (chá)	R\$ 0,18
		Total: R\$ 2,54



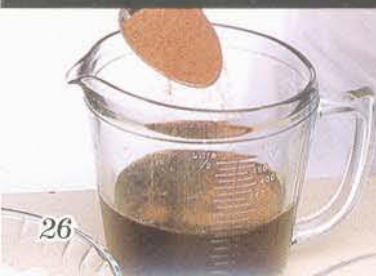
Bolo de Café

Custo unitário: R\$ 0,16
 Valor calórico da porção: 348,52 kcal
 Rendimento: 12 porções
 Tempo de preparo: 40 min

Bata as claras e reserve. Peneire juntos a farinha, o bicarbonato e o açúcar. Reserve. Junte a margarina e as gemas e bata bem. Acrescente o achocolatado e o café. Junte todos os ingredientes e, por último, as claras em neve. Mexa delicadamente. Asse em fôrma untada e enfarinhada por 30 minutos. Para a calda, esprema a laranja e peneire. Acrescente a água e o açúcar e leve ao fogo até que levante fervura. Corte a massa do bolo em fatias grossas. Monte, em um pirex, uma camada de fatias. Molhe com a calda. Em seguida, mais uma camada, e assim por diante, até terminar. Leve à geladeira para gelar.

Dica: Troque o bicarbonato pelo fermento.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Massa: Ovo	2 unidades	R\$ 0,32
Farinha de trigo	2 xícaras (chá)	R\$ 0,39
Bicarbonato de sódio	1 colher (chá)	R\$ 0,09
Açúcar	1 3/4 xícara (chá)	R\$ 0,22
Margarina	1 xícara (chá)	R\$ 0,52
Achocolatado em pó	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,25
Café bem forte	1 1/2 xícara (chá)	R\$ 0,06
Calda: Laranja	1 unidade	R\$ 0,08
Água	1/2 xícara (chá)	-
Açúcar	2 colheres (sopa)	R\$ 0,03
		Total: R\$ 1,96



Bolo de Casca de Abacaxi

Custo unitário: R\$ 0,07
 Valor calórico da porção: 164,81 kcal
 Rendimento: 16 porções
 Tempo de preparo: 40 min



Ingredientes	Quantidades	Preços
Caldo de casca de abacaxi	2 xícaras (chá)	-
Ovo	2 unidades	R\$ 0,32
Açúcar	2 xícaras (chá)	R\$ 0,25
Farinha de trigo	3 xícaras (chá)	R\$ 0,39
Fermento em pó	1 colher (sopa)	R\$ 0,20
		Total: R\$ 1,15

Afervente a casca de 1 abacaxi, com 5 xícaras (chá) de água, por 20 minutos. Bata no liquidificador a casca, coe e reserve o caldo e o bagaço separadamente. Bata as claras em neve, misture as gemas e continue batendo. Misture, aos poucos, o açúcar e a farinha de trigo, sem parar de mexer. Acrescente 2 xícaras (chá) do suco de casca e o fermento. Misture bem. Asse em fôrma untada em forno moderado. Depois de assado, perfure todo o bolo com um garfo, umedeça com o restante do caldo e se preferir coloque a casca como cobertura.

Dica: Abacaxi é rico em fibras e vitamina C.



Bolo de Casca de Banana

Custo unitário: R\$ 0,16
 Valor calórico da porção: 224,68 kcal
 Rendimento: 20 porções
 Tempo de preparo: 1h10



Ingredientes	Quantidades	Preços
Massa: Casca de banana	4 unidades	-
Ovo	2 unidades	R\$ 0,32
Leite	2 xícaras (chá)	R\$ 0,36
Margarina	2 colheres (sopa)	R\$ 0,15
Açúcar	3 xícaras (chá)	R\$ 0,37
Farinha de rosca	3 xícaras (chá)	R\$ 1,33
Fermento em pó	1 colher (sopa)	R\$ 0,20
Cobertura: Açúcar	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,06
Água	1 1/2 xícara (chá)	-
Banana	4 unidades	R\$ 0,27
Limão	1/2 unidade	R\$ 0,06
		Total: R\$ 3,12

Lave as bananas e descasque. Separe 4 xícaras de casca para fazer a massa. Bata as claras em neve e reserve, na geladeira. Bata no liquidificador as gemas, o leite, a margarina, o açúcar e as cascas de banana. Despeje essa mistura em uma vasilha e acrescente a farinha de rosca. Mexa bem. Por último, misture delicadamente as claras em neve e o fermento. Despeje em uma assadeira untada com margarina e farinha. Leve ao forno médio preaquecido por aproximadamente 40 minutos. Para a cobertura, queime o açúcar em uma panela e junte a água, fazendo um caramelo. Acrescente as bananas cortadas em rodellas e o suco de limão. Cozinhe. Cubra o bolo ainda quente.

Dica: Banana é rica em potássio.





Bolo de Casca de Mamão

Custo unitário: R\$ 0,09
 Valor calórico da porção: 168,16 kcal
 Rendimento: 20 porções
 Tempo de preparo: 1h10

Lave o mamão, descasque e utilize 3 xícaras de casca para fazer o bolo. Leve as cascas ao fogo em uma panela com a água. Deixe ferver; depois de frio, bata no liquidificador. Reserve. Bata as claras em neve e reserve, na geladeira. Bata as gemas com o açúcar e junte aos poucos a farinha de trigo, intercalando com o mamão batido. Acrescente as claras em neve e, por último, o fermento. Despeje em fôrma untada. Leve para assar em forno médio preaquecido.

Dica: As cascas das frutas são ricas em nutrientes.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Casca de mamão	3 xícaras (chá)	-
Água	2 xícaras (chá)	-
Ovo	5 unidades	R\$ 0,79
Açúcar	2 xícaras (chá)	R\$ 0,25
Farinha de trigo	3 xícaras (chá)	R\$ 0,39
Fermento em pó	1 colher (sopa)	R\$ 0,20
Margarina	1 colher (sopa)	R\$ 0,08
		Total: R\$ 1,70



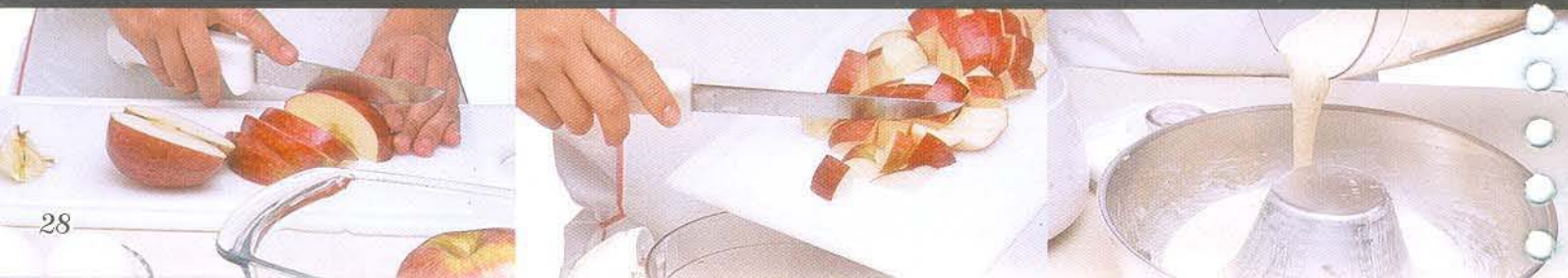
Bolo de Maçã com Canela

Custo unitário: R\$ 0,09
 Valor calórico da porção: 142,40 kcal
 Rendimento: 20 porções
 Tempo de preparo: 1h

Bata todos os ingredientes no liquidificador, colocando primeiro os ingredientes líquidos. Despeje em assadeira untada e enfarinhada e leve ao forno médio preaquecido para assar até que, ao espetar um palito, este saia seco.

Dica: A maçã é rica em pectina, fibra solúvel em água que auxilia no controle dos níveis de colesterol no sangue.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Farinha de trigo peneirada	2 xícaras (chá)	R\$ 0,22
Maçã c/ casca picada	3 unidades	R\$ 0,39
Óleo	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,21
Açúcar	2 xícaras (chá)	R\$ 0,19
Ovo	3 unidades	R\$ 0,47
Fermento em pó	1 colher (sobremesa)	R\$ 0,10
Canela em pó	1/2 colher (sopa)	R\$ 0,28
		Total: R\$ 1,86





Bolo de Tomate



Custo unitário: R\$ 0,13
 Valor calórico da porção: 174,03 kcal
 Rendimento: 16 porções
 Tempo de preparo: 50 min

Ingredientes	Quantidades	Preços
Tomate maduro	5 xícaras (chá)	R\$ 0,49
Ovo	4 unidades	R\$ 0,63
Açúcar	2 xícaras (chá)	R\$ 0,25
Farinha de trigo	2 xícaras (chá)	R\$ 0,26
Fermento em pó	1 colher (sopa)	R\$ 0,20
Geléia:		
Tomate maduro	2 xícaras (chá)	R\$ 0,20
Açúcar	1 xícara (chá)	R\$ 0,12
		Total: R\$ 2,15

Cozinhe os tomates, bata no liquidificador, peneire e reserve o suco. Bata os ovos até dobrarem de volume, acrescente o açúcar e continue batendo. Peneire a farinha de trigo e misture-a delicadamente. Por último, junte o fermento e asse em forno preaquecido, em assadeira previamente untada e enfarinhada. Para a geléia, cozinhe os tomates, bata no liquidificador, coe e leve ao fogo o suco com o açúcar até formar uma calda fina. Coloque a calda ainda quente sobre o bolo.

Dica: Algumas substâncias do tomate melhoram a visão.



Bolo Econômico de Chocolate



Custo unitário: R\$ 0,14
 Valor calórico da porção: 276,75 kcal
 Rendimento: 14 porções - Tempo de preparo: 1h10

Ingredientes	Quantidades	Preços
Leite	1 xícara (chá)	R\$ 0,18
Óleo	1 xícara (chá)	R\$ 0,41
Ovo	2 unidades	R\$ 0,32
Farinha de trigo	2 xícaras (chá)	R\$ 0,26
Achocolatado	1 xícara (chá)	R\$ 0,51
Açúcar	1 xícara (chá)	R\$ 0,12
Fermento em pó	1 colher (sopa)	R\$ 0,20
		Total: R\$ 1,99

Bata no liquidificador o leite, o óleo e os ovos. Acrescente a farinha de trigo, o achocolatado e o açúcar e bata novamente. Por último, acrescente o fermento. Coloque em uma assadeira untada e polvilhada. Leve para assar em forno médio preaquecido.

Dica: Energia para a hora do café ou do lanche.





Bolo Especial de Laranja

Custo unitário: R\$ 0,11
Valor calórico da porção: 190,07 kcal
Rendimento: 12 porções
Tempo de preparo: 40 min

Bata as claras em neve, acrescente as gemas, o açúcar e a margarina. Alterne a farinha de trigo com o suco de laranja. Passe a goiabada em 1 colher (sopa) de farinha de trigo misturada com as raspas de laranja e acrescente na massa. Por último, acrescente o fermento. Asse em fôrma untada e enfarinhada em forno médio preaquecido.

Dica: Substitua a goiabada por pedacinhos de chocolate.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Ovo	2 unidades	R\$ 0,32
Açúcar	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,06
Margarina	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,19
Farinha de trigo	2 xícaras (chá)	R\$ 0,26
Suco de laranja	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,08
Goiabada em cubos	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,16
Raspas de laranja	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,02
Farinha de trigo para untar a goiabada	1 colher (sopa)	R\$ 0,20
Fermento em pó	1 colher (sopa)	Total: R\$ 1,29



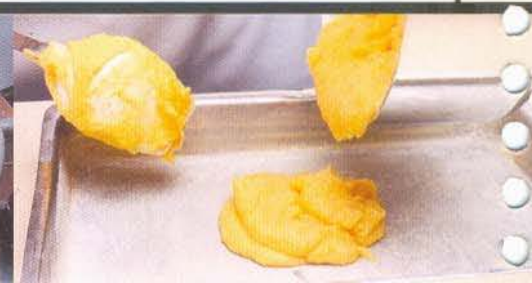
Bolo Mineiro

Custo unitário: R\$ 0,16
Valor calórico da porção: 260,62 kcal
Rendimento: 16 porções
Tempo de preparo: 1h

Numa tigela, misture a farinha de milho à água e o sal. Deixe descansar até ficar bem úmido. À parte, coloque o açúcar e o leite no fogo; quando levantar fervura, acrescente a farinha de milho e cozinhe em fogo baixo, até desprender do fundo da panela. Retire do fogo e acrescente a margarina. Asse em forno médio preaquecido por 40 minutos.

Dica: Energia a baixo custo.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Farinha de milho	2 1/2 xícaras (chá)	R\$ 0,60
Água	1 xícara (chá)	-
Sal	1 colher (café)	R\$ 0,00
Açúcar	3 xícaras (chá)	R\$ 0,37
Leite	7 xícaras (chá)	R\$ 1,25
Margarina	4 colheres (sopa)	R\$ 0,31
		Total: R\$ 2,52



Bolo Mulatinho



Custo unitário: R\$ 0,13 - Valor calórico da porção: 231,53 kcal
Rendimento: 16 porções - Tempo de preparo: 40 min

Ingredientes	Quantidades	Preços
Feijão preto cozido	1 xícara (chá)	R\$ 0,10
Ovo	4 unidades	R\$ 0,63
Água	9 colheres (sopa)	-
Açúcar	2 xícaras (chá)	R\$ 0,25
Farinha de rosca	1 xícara (chá)	R\$ 0,67
Farinha de trigo	1 xícara (chá)	R\$ 0,20
Óleo	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,21
Fermento em pó	1 colher (chá)	R\$ 0,05
		Total: R\$ 2,09

Bata no liquidificador o feijão preto com a água de cozimento. Bata as claras em neve e reserve. Bata as gemas com a água, adicione os ingredientes sólidos e, aos poucos, os líquidos. Por último, junte o fermento e as claras em neve. Asse em forno preaquecido.

Dica: Rico em proteína.



Bolo Nutritivo

Custo unitário: R\$ 0,17
Valor calórico da porção: 375,79 kcal
Rendimento: 12 porções
Tempo de preparo: 40 min



Ingredientes	Quantidades	Preços
Ovo	2 unidades	R\$ 0,32
Beterraba	1 1/2 xícara (chá)	R\$ 0,15
Cenoura	1 xícara (chá)	R\$ 0,10
Laranja	2 unidades	R\$ 0,17
Óleo	3/4 xícara (chá)	R\$ 0,31
Açúcar	3 xícaras (chá)	R\$ 0,37
Farinha de trigo	3 xícaras (chá)	R\$ 0,39
Fermento em pó	1 colher (sopa)	R\$ 0,20
		Total: R\$ 2,00

Bata no liquidificador os ovos, a beterraba, a cenoura, as laranjas sem casca e sem sementes e o óleo. Adicione a estes ingredientes líquidos o açúcar peneirado. Acrescente a farinha e o fermento peneirados e misture bem. Despeje em uma assadeira untada e enfarinhada. Leve para assar em forno médio preaquecido.

Dica: Rico em vitamina A.





Chá de Frutas

Custo unitário: R\$ 0,16 - Valor calórico da porção: 147,17 kcal
Rendimento: 5 porções - Tempo de preparo: 20 min

Lave as cascas das frutas com uma escovinha. Corte-as e leve ao fogo juntamente com o açúcar, o cravo, a canela e 1 xícara (chá) de água. Cozinhe até formar uma calda. Continue acrescentando água aos poucos. Por último, coloque os chás. Desligue o fogo e tampe a panela. Aguarde alguns minutos; coe e sirva quente ou frio.

Dica: É um ótimo calmante.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Casca de abacaxi	1 unidade	-
Casca de maracujá	1 unidade	-
Casca de laranja	1 unidade	-
Açúcar	1 xícara (chá)	R\$ 0,12
Água	1 litro	-
Casca de maçã	1 unidade	-
Chá de camomila	1 colher (sopa)	R\$ 0,07
Chá de erva-doce	1 colher (sopa)	R\$ 0,50
Canela em pau	a gosto	-
Cravo	6 unidades	R\$ 0,11
		Total: R\$ 0,80



Chá de Gengibre e Uva



Custo unitário: R\$ 0,19
Valor calórico da porção: 92,24 kcal
Rendimento: 12 porções
Tempo de preparo: 30 min

Coloque o açúcar para caramelizar e junte a água. Deixe ferver. Acrescente o gengibre e ferva mais um pouco. Junte o suco de uva. Se preferir diminua o gengibre e acrescente cravo.

Dica: Esses alimentos possuem substâncias anti-oxidantes.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Açúcar	1 xícara (chá)	R\$ 0,12
Água	4 xícaras (chá)	-
Gengibre fatiado	1 xícara (chá)	R\$ 0,17
Suco de uva	2 xícaras (chá)	R\$ 1,96
		Total: R\$ 2,25



Gelatina Cremosa



Custo unitário: R\$ 0,14
 Valor calórico da porção: 85,59 kcal
 Rendimento: 8 porções
 Tempo de preparo: 20 min

Ingredientes	Quantidades	Preços
Gelatina	1 caixa	R\$ 0,39
Água	1 1/4 xícara (chá)	-
Requeijão Cremoso	1/2 copo	R\$ 0,47
Açúcar	3 colheres (sopa)	R\$ 0,06
Leite	1 xícara (chá)	R\$ 0,18
		Total: R\$ 1,10

Dissolva a gelatina em 250 ml de água fervente. Coloque para gelar. Quando começar a endurecer, bata no liquidificador com os demais ingredientes. Leve novamente à geladeira para gelar e dar consistência.

Dica: Saboroso e nutritivo para o café da manhã.



Geléia de Casca de Frutas

Custo unitário: R\$ 0,01
 Valor calórico da porção: 47,98 kcal
 Rendimento: 15 porções
 Tempo de preparo: 40 min



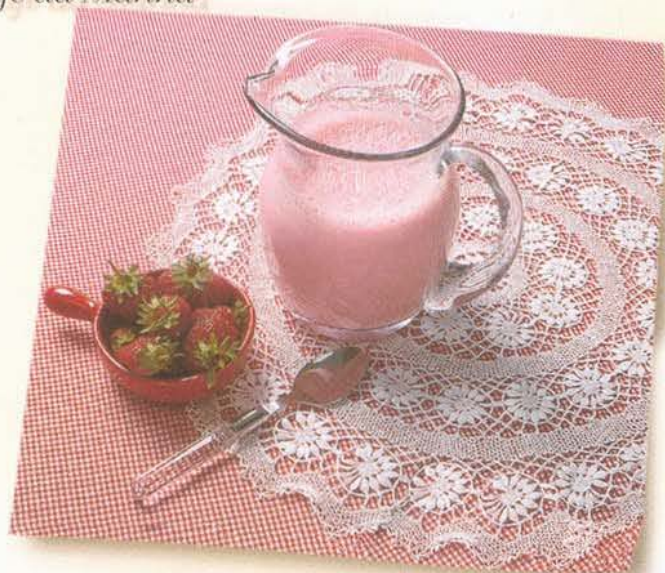
Ingredientes	Quantidades	Preços
Casca de maçã	2 unidades	-
Casca de goiaba	2 unidades	-
Casca de pêra	2 unidades	-
Casca de mamão	1 xícara (chá)	-
Água	3 xícaras (chá)	-
Açúcar	8 colheres (sopa)	R\$ 0,15
		Total: R\$ 0,15

Coloque em uma panela 2 xícaras (chá) de água e as cascas de maçã, goiaba e pêra. Deixe ferver até amolecer e reserve. Em outra panela, coloque as cascas de mamão com 1 xícara (chá) de água e deixe ferver até amolecer. Após o cozimento despreze a água e reserve a casca de mamão. Despeje as cascas de frutas com a água e a casca de mamão no liquidificador, batendo até formar um purê. Em uma panela, misture o purê de frutas com o açúcar e deixe cozinhar até atingir o ponto de geléia.

Dica: Sirva com pão de milho americano; fica uma delícia!



Iogurte de Frutas



Custo unitário: R\$ 0,35
 Valor calórico da porção: 217,70 kcal
 Rendimento: 4 porções
 Tempo de preparo: 15 min

Dissolva a gelatina em 1/4 xícara (chá) de água fria. Reserve. Ferva o leite e deixe amornar. Acrescente o copo de iogurte e a gelatina já dissolvida. Tampe e deixe descansar por 3 horas. Leve para a geladeira. Acrescente açúcar, misture bem e sirva.

Dica: Para variar, mude o sabor da gelatina.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Gelatina	1/2 caixa	R\$ 0,20
Água	1/4 xícara (chá)	-
Leite	2 xícaras (chá)	R\$ 0,36
Iogurte Natural	1 copo	R\$ 0,79
Açúcar	4 colheres (sopa)	R\$ 0,08
		Total: R\$ 1,42



Mingau de Arroz



Custo unitário: R\$ 0,25
 Valor calórico da porção: 430,80 kcal
 Rendimento: 4 porções
 Tempo de preparo: 30 min

Lave o arroz. Bata no liquidificador com uma xícara de água. Leve ao fogo e acrescente o açúcar e o leite. Deixe cozinhar. Mexa de vez em quando para não subir. Quando estiver cozido, desligue o fogo. Se desejar, acrescente canela em pó. Sirva quente.

Dica: Adicione frutas ao mingau.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Arroz	1 xícara (chá)	R\$ 0,22
Água	1 xícara (chá)	-
Açúcar	4 colheres (sopa)	R\$ 0,08
Leite	4 xícaras (chá)	R\$ 0,71
		Total: R\$ 1,01



Mistura Matinal



Custo unitário: R\$ 0,20
 Valor calórico da porção: 160,26 kcal
 Rendimento: 4 porções
 Tempo de preparo: 20 min



Ingredientes	Quantidades	Preços
Proteína texturizada de soja	1 xícara (chá)	R\$ 0,39
Açúcar cristal	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,05
Coco ralado	3 colheres (sopa)	R\$ 0,24
Uva-passa	2 colheres (sopa)	R\$ 0,13
		Total: R\$ 0,81

Misture a proteína de soja com o açúcar e o coco. Leve ao forno aquecido em 180°, até ficar bem torrado e crocante. Retire do forno, acrescente a uva-passa e deixe esfriar. Sirva com leite ou com frutas.

Dica: A uva-passa fornece boa quantidade de fibras.



Pão de Ervas

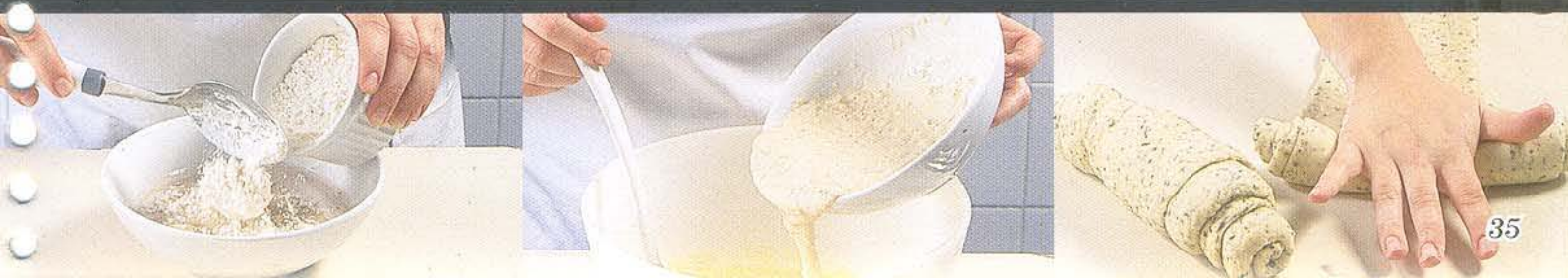
Custo unitário: R\$ 0,13
 Valor calórico da porção: 211,08 kcal
 Rendimento: 20 porções
 Tempo de preparo: 1h30



Ingredientes	Quantidades	Preços
Fermento biológico	1 1/2 colher (sopa)	R\$ 0,74
Sal	1 colher (chá)	-
Açúcar	1 colher (chá)	R\$ 0,01
Leite	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,09
Farinha de trigo	3 colheres (sopa)	R\$ 0,07
Água morna	3 xícaras (chá)	-
Cebola picada	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,05
Alho	1 dente	R\$ 0,01
Margarina	1 1/2 colher (sopa)	R\$ 0,12
Ovo	1 unidade	R\$ 0,16
Orégano	1 colher (sopa)	R\$ 0,24
Manjeriço	2 colheres (sopa)	R\$ 0,03
Farinha de trigo	1 kg	R\$ 1,09
		Total: R\$ 2,61

Dissolva o fermento no sal e no açúcar, acrescente o leite morno e misture as 3 colheres de farinha de trigo. Deixe crescer. Bata no liquidificador a água, a cebola, o alho, a margarina e o ovo. Adicione a mistura do liquidificador ao fermento crescido. Acrescente o orégano, o manjeriço e a farinha de trigo, aos poucos, até que a massa se solte das mãos. Sove bem. Modele os pães e deixe crescer até que dobrem de volume. Asse em forno quente até que dorem.

Dica: Ervas aromáticas acentuam o sabor dos alimentos.





Pão de Fôrma Caseiro

Custo unitário: R\$ 0,10
 Valor calórico da porção: 192,18 kcal
 Rendimento: 25 porções
 Tempo de preparo: 1h30

Dissolva o fermento no leite morno. Acrescente os outros ingredientes, menos a farinha, e bata no liquidificador. Despeje numa vasilha grande os ingredientes batidos e acrescente a farinha. Amasse bem. Deixe descansar por 15 minutos. Sove muito bem até formar bolhas. Unte levemente, com óleo, duas fôrmas, com tampa, próprias para pão de fôrma. Coloque metade da massa em cada fôrma e deixe crescer até 2 dedos para encher a fôrma. Leve para assar com as fôrmas tampadas, em forno quente, preaquecido, por 50 minutos.

Dica: Conserve em geladeira, em recipiente fechado.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Fermento biológico	1 colher (sopa) cheia	R\$ 0,50
Leite	2 xícaras (chá)	R\$ 0,36
Açúcar	1 colher (sopa)	R\$ 0,02
Ovo	2 unidades	R\$ 0,32
Margarina	2 colheres (sopa)	R\$ 0,15
Óleo	2 colheres (sopa)	R\$ 0,03
Sal	1/2 colher (sopa)	-
Farinha de trigo	8 xícaras (chá)	R\$ 1,05
		Total: R\$ 2,42



Pão de Mandioca

Custo unitário: R\$ 0,13
 Valor calórico da porção: 238,77 kcal
 Rendimento: 25 porções
 Tempo de preparo: 1h30

Cozinhe a mandioca e amasse bem. Reserve. Coloque no liquidificador os ovos, o sal, o açúcar, o óleo, o fermento e, por último, o leite morno. Bata ligeiramente. Coloque a mistura batida em uma vasilha, juntamente com a mandioca reservada. Misture bem. Adicione aos poucos a farinha de trigo até que não grude mais nas mãos. Sove muito bem. Faça pães do tamanho desejado, coloque em assadeira sem untar, deixe crescer durante 40 minutos. Depois dos pães crescidos, leve para assar em forno quente por 25 a 35 minutos.

Dica: A gordura deixa o pão macio, mas não abuse.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Ovo	2 unidades	R\$ 0,32
Sal	1 colher (sopa)	R\$ 0,01
Açúcar	4 colheres (sopa)	R\$ 0,08
Óleo	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,21
Fermento biológico	2 colheres (sopa)	R\$ 0,74
Leite	3 xícaras (chá)	R\$ 0,53
Mandioca picada	4 xícaras (chá)	R\$ 0,39
Farinha de trigo	8 xícaras (chá)	R\$ 1,05
		Total: R\$ 3,32



Pão de Milho Americano

Custo unitário: R\$ 0,10
 Valor calórico da porção: 190,49 kcal
 Rendimento: 10 porções
 Tempo de preparo: 1h



Ingredientes	Quantidades	Preços
Farinha de trigo	1 1/4 xícara (chá)	R\$ 0,16
Fubá	3/4 xícara (chá)	R\$ 0,15
Açúcar	1/4 xícara (chá)	R\$ 0,04
Fermento em pó	5 colheres (chá)	R\$ 0,25
Sal	1 colher (chá)	-
Ovo	1 unidade	R\$ 0,16
Leite	2/3 xícara (chá)	R\$ 0,12
Óleo	1/3 xícara (chá)	R\$ 0,14
		Total: R\$ 1,03

Peneire a farinha, o fubá, o açúcar, o fermento e o sal numa tigela e reserve. Em outra tigela, misture e bata com um garfo o ovo, o leite e o óleo. Despeje o líquido sobre a mistura da farinha, mexendo levemente e deixando as pelotas que se formam. Coloque a massa em uma fôrma de bolo inglês, untada e enfarinhada. Leve ao forno preaquecido até dourar levemente, sem deixar secar.

Dica: Fonte de energia. Ótimo para lanches.



Pão de Trigo

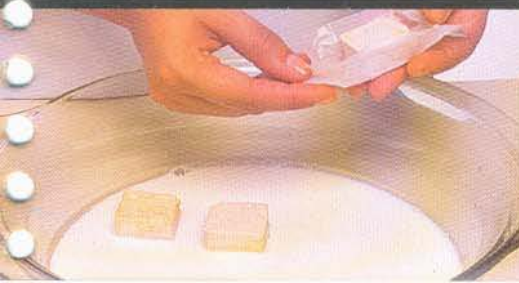
Custo unitário: R\$ 0,16
 Valor calórico da porção: 252,64 kcal
 Rendimento: 20 porções
 Tempo de preparo: 3h



Ingredientes	Quantidades	Preços
Trigo para kibe	1 xícara (chá)	R\$ 0,56
Fermento biológico	3 tabletes	R\$ 1,12
Leite	1 xícara (chá)	R\$ 0,18
Óleo	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,21
Sal	a gosto	-
Açúcar	3 colheres (sopa)	R\$ 0,06
Farinha de trigo	8 xícaras (chá)	R\$ 1,05
		Total: R\$ 3,16

Coloque o trigo de molho por 2 horas. Escorra a água e esprema o trigo. Dissolva o fermento no leite morno, acrescente o trigo espremido e os demais ingredientes. Amasse muito bem. Divida a massa em duas partes, coloque em fôrmas enfarinhadas (própria para pão de fôrma) e deixe descansar até dobrar de volume. Asse em forno quente por mais ou menos 50 minutos.

Dica: O trigo contém ferro.





Pão Doce com Melado de Cana

Custo unitário: R\$ 0,14 -

Valor calórico da porção: 152,33 kcal

Rendimento: 20 porções

Tempo de preparo: 1h

Dissolva o fermento na água. Acrescente o açúcar e o óleo, junte o sal e a farinha. Sove bem, até a massa ficar lisa, e deixe descansar por 20 minutos. Abra a massa com ajuda de um rolo. Recheie com a rapadura moída, em seguida, enrole como um rocambole. Corte em três partes no sentido do comprimento, vire a parte do recheio para cima e trançe. Deixe descansar por 30 minutos. Pincele com ovo e leve ao forno médio até que fique bem corado. Para a calda, coloque em uma panela a água e a rapadura, leve ao fogo e deixe derreter até reduzir o volume pela metade. Quando o pão estiver pronto e ainda quente, pincele com esta calda. Sirva frio.

Dica: A rapadura pode ser substituída por doce de leite.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Fermento biológico	3 tabletes	R\$ 1,12
Água	3/4 xícara (chá)	-
Açúcar	1 1/2 colher (sopa)	R\$ 0,03
Óleo	1/4 xícara (chá)	R\$ 0,10
Sal	1 colher (café)	-
Farinha de trigo	2 1/2 xícaras (chá)	R\$ 0,33
Rapadura moída	1 1/2 xícara (chá)	R\$ 0,83
Ovo	1 unidade	R\$ 0,16
Calda:		
Água	1 xícara (chá)	-
Rapadura	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,28
		Total: R\$ 2,84



Pão Econômico

Custo unitário: R\$ 0,09

Valor calórico da porção: 248,97 kcal

Rendimento: 20 porções

Tempo de preparo: 2h

Dissolva o fermento em 1 xícara de água morna e reserve. Bata os demais ingredientes no liquidificador, menos a farinha de trigo e o fermento dissolvido. Em um recipiente, coloque o líquido do liquidificador e, aos poucos, acrescente a farinha e o fermento já dissolvido. Amasse bem. Deixe crescer até dobrar de tamanho. Modele os pães e coloque em assadeira untada. Deixe crescer durante 30 minutos. Leve para assar em forno preaquecido durante 40 minutos.

Dica: Bom a qualquer hora do dia.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Fermento biológico	1 colher (sopa) rasa	R\$ 0,25
Água	2 xícaras (chá)	-
Ovo	1 unidade	R\$ 0,16
Sal	1/2 colher (chá)	-
Óleo	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,21
Açúcar	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,06
Farinha de trigo	8 xícaras (chá)	R\$ 1,05
		Total: R\$ 1,72



Patê de Berinjela com Talos

Nova



Custo unitário: R\$ 0,05
 Valor calórico da porção: 33,44 kcal
 Rendimento: 15 porções
 Tempo de preparo: 30 min

Ingredientes	Quantidades	Preços
Óleo	5 colheres (sopa)	R\$ 0,08
Cebola	1 xícara (chá)	R\$ 0,10
Alho	3 dentes	R\$ 0,04
Berinjela picada	3 xícaras (chá)	R\$ 0,45
Pimentão picado	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,05
Molho de pimenta	1 colher (sopa)	R\$ 0,01
Sal	a gosto	-
Água	1/2 xícara (chá)	-
Salsa	2 colheres (sopa)	R\$ 0,02
Talos de agrião	1/2 xícara (chá)	-

Total: R\$ 0,75

Aqueça o óleo, doure a cebola e o alho. Acrescente a berinjela, o pimentão, o molho de pimenta, o sal e a água. Deixe cozinhar em fogo baixo com panela tampada, até a água secar e aparecer o fundo da panela. Retire do fogo. Acrescente a salsa e bata no liquidificador. Coloque essa mistura em um recipiente e junte os talos de agrião bem picados. Conserve em geladeira.

Dica: Auxilia no processo de emagrecimento.



Patê de Salsa

Custo unitário: R\$ 0,05
 Valor calórico da porção: 70,25 kcal
 Rendimento: 20 porções
 Tempo de preparo: 30 min



Ingredientes	Quantidades	Preços
Berinjela grande	1 unidade	R\$ 0,42
Salsa	1 maço inteiro	R\$ 0,43
Óleo	3/4 xícara (chá)	R\$ 0,31
Noz-moscada	1 pitada	-
Azeitona verde	1/4 xícara (chá)	R\$ 0,30
Sal	a gosto	-

Total: R\$ 1,04

Pique a salsa juntamente com os talos. Cozinhe a berinjela e bata no liquidificador com os outros ingredientes. Leve à geladeira e sirva frio.

Dica: Conserve em pote fechado na geladeira e sirva com pão de ervas ou pão de forma caseiro.





Petit Four de Soja

Custo unitário: R\$ 0,09
Valor calórico da porção: 132,42 kcal
Rendimento: 30 porções
Tempo de preparo: 1h

Misture o açúcar com a margarina e os ovos. À parte, misture os ingredientes secos, junte aos outros ingredientes e sove até obter uma massa homogênea. Molde os biscoitinhos e leve para assar em fôrma untada com margarina em forno médio preaquecido.

Dica: Se consumida na quantidade de 100 g diariamente, a soja ajuda a diminuir os sintomas da menopausa.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Açúcar	2 xícaras (chá)	R\$ 0,25
Margarina	5 colheres (sopa)	R\$ 0,39
Ovo	3 unidades	R\$ 0,47
Polvilho doce	4 xícaras (chá)	R\$ 0,93
Fubá	1 xícara (chá)	R\$ 0,14
Farinha de soja	1 xícara (chá)	R\$ 0,52
		Total: R\$ 2,70



Rosquinhas de Banana

Custo unitário: R\$ 0,20
Valor calórico da porção: 313,34 kcal
Rendimento: 9 porções
Tempo de preparo: 1h

Amasse as bananas com garfo. Misture aos demais ingredientes, exceto os 3 últimos, e forme uma massa homogênea. Com essa massa, molde rosquinhas. Leve para fritar em óleo quente, deixe escorrer o excesso de óleo em papel absorvente e, em seguida, passe-as em mistura de açúcar com canela.

Dica: Pode-se utilizar este preparado na hora do lanche.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Banana madura	2 unidades	R\$ 0,13
Farinha de soja	1 xícara (chá)	R\$ 0,26
Farinha de trigo	3 xícaras (chá)	R\$ 0,33
Açúcar	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,05
Margarina	1 colher (sobremesa)	R\$ 0,08
Fermento em pó	1 colher (chá)	R\$ 0,05
Sal	1 pitada	
Ovo	1 unidade	R\$ 0,16
Canela em pó	1/2 colher (sopa)	R\$ 0,28
Açúcar	2 colheres (sopa)	R\$ 0,04
Óleo para fritar	1 xícara (chá)	R\$ 0,41
		Total: R\$ 1,78



Suco da Horta

Custo unitário: R\$ 0,25
 Valor calórico da porção: 284,40 kcal
 Rendimento: 5 porções
 Tempo de preparo: 20 min



Ingredientes	Quantidades	Preços
Couve manteiga	2 xícaras (chá)	R\$ 0,07
Água	1 litro	
Polpa de maracujá	1 xícara (chá)	R\$ 0,68
Açúcar	2 xícaras (chá)	R\$ 0,25
Suco de limão	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,25
		Total: R\$ 1,25

Lave bem as folhas de couve, pique-as, coloque no liquidificador e bata com a água. Acrescente a polpa de maracujá e bata rapidamente. Coe e junte os demais ingredientes. Sirva bem gelado.

Dica: Boa fonte de vitamina E.



Suco Milila

Custo unitário: R\$ 0,33
 Valor calórico da porção: 302,60 kcal
 Rendimento: 5 porções
 Tempo de preparo: 20 min



Ingredientes	Quantidades	Preços
Milho verde	1 lata	R\$ 0,99
Laranja (suco)	1 xícara (chá)	R\$ 0,17
Limão (suco)	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,25
Açúcar	2 xícaras (chá)	R\$ 0,25
Água	1 litro	
		Total: R\$ 1,65

Despreze a água do milho verde e bata-o, no liquidificador, com o suco das laranjas, dos limões, o açúcar e a água. Coe, sirva bem gelado.

Dica: Bom para a saúde dos nervos e músculos. Melhora a circulação.





Suco Vitaminado

Custo unitário: R\$ 0,13
 Valor calórico da porção: 294,20 kcal
 Rendimento: 5 porções
 Tempo de preparo: 20 min

Lave com uma escovinha o abacaxi, descasque-o e reserve as cascas. À parte, cozinhe os tomates, coloque-os no liquidificador com as cascas de abacaxi, o açúcar e a água. Bata bem, coe e sirva bem gelado.

Dica: A casca do abacaxi, melhora o funcionamento do intestino.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Casca de abacaxi	8 xícaras (chá)	-
Água	1 litro	-
Tomate maduro	4 xícaras (chá)	R\$ 0,39
Açúcar	2 xícaras (chá)	R\$ 0,25
		Total: R\$ 0,64



Sucrilhos de Farinha de Milho com Amendoim

Custo unitário: R\$ 0,30
 Valor calórico da porção: 380,90 kcal
 Rendimento: 4 porções
 Tempo de preparo: 30 min

Misture a farinha de milho com água. Acrescente o açúcar cristal e leve ao forno em uma assadeira para secar. Torra o amendoim, retire a pele e passe no liquidificador. Despeje a farinha de milho, já torrada, em uma vasilha. Acrescente o leite (quente ou frio), junte o açúcar e o amendoim e sirva em seguida, para mantê-lo crocante.

Dica: O milho é rico em proteínas.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Farinha de milho	1 1/2 xícara (chá)	R\$ 0,24
Água	1/2 xícara (chá)	-
Açúcar cristal	4 colheres (sopa)	R\$ 0,06
Amendoim	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,53
Leite	2 xícaras (chá)	R\$ 0,36
Açúcar	2 colheres (sopa)	R\$ 0,04
		Total: R\$ 1,21



Abobrinha Saborosa

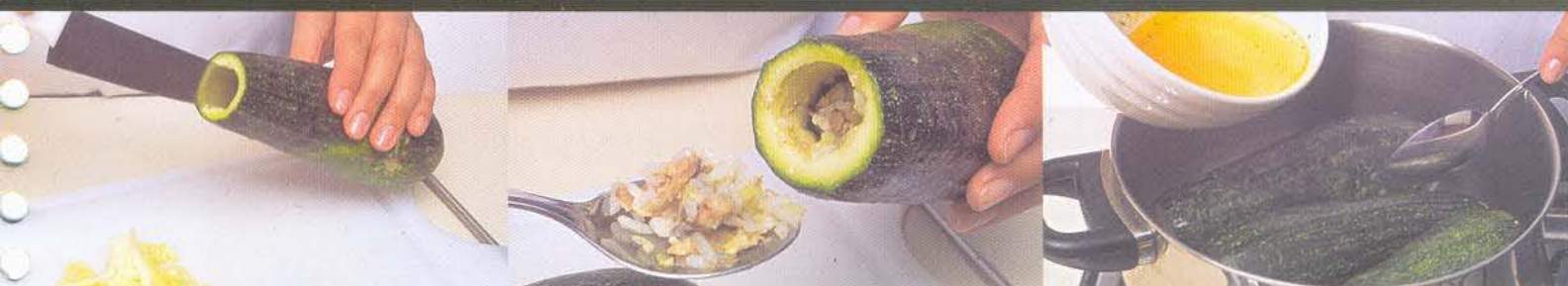
Custo unitário: R\$ 0,55
 Valor calórico da porção: 178,73 kcal
 Rendimento: 5 porções
 Tempo de preparo: 40 min



Ingredientes	Quantidades	Preços
Abobrinha	5 unidades	R\$ 1,27
Alho	1 dente	R\$ 0,01
Cebola	2 colheres (sopa)	R\$ 0,06
Óleo	2 colheres (sopa)	R\$ 0,03
Miolo das abobrinhas	-	-
Sardinha em lata	1 lata	R\$ 0,92
Sobra de arroz cozido	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,04
Tomate em rodela	1 xícara (chá)	R\$ 0,10
Cebola em rodela	1 xícara (chá)	R\$ 0,10
Caldo de peixe	1 tablete	R\$ 0,23
Água quente	1 xícara (chá)	-
Salsa	1 colher (sopa)	R\$ 0,01
Sal	a gosto	-
		Total: R\$ 2,77

Retire o miolo das abobrinhas, sem quebrá-las, e reserve. Para o recheio, refogue o alho e a cebola no óleo, acrescente o miolo das abobrinhas, o arroz e a sardinha escorrida e limpa. Misture bem e recheie as abobrinhas. Disponha em uma panela todas as abobrinhas recheadas e coloque, por cima, as rodela de tomate, de cebola, o caldo de peixe, dissolvido na água, o sal e a salsa. Leve para cozinhar até que fiquem macias.

Dica: Dê preferência à sardinha conservada em água, ao invés de óleo.



Almôndegas ao Molho de Mamão

Custo unitário: R\$ 0,40
 Valor calórico da porção: 239,62 kcal
 Rendimento: 4 porções
 Tempo de preparo: 30 min



Ingredientes	Quantidades	Preços
Pão francês amanhecido	1 unidade	R\$ 0,09
Acém moído	200 g	R\$ 0,86
Sal	a gosto	-
Óleo para fritar	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,21
Polpa de mamão	2 xícaras (chá)	R\$ 0,26
Cebola	1 colher (sopa)	R\$ 0,03
Alho	1 dente	R\$ 0,01
Óleo	1 colher (sopa)	R\$ 0,02
Polpa de tomate	5 colheres (sopa)	R\$ 0,10
Salsa picada	1 colher (sopa)	R\$ 0,01
		Total: R\$ 1,58

Amoleça o pão em água. Esprema bem. Junte o pão amolecido à carne e salgue a gosto. Una bem esses ingredientes e molde as almôndegas. Frite-as em óleo quente e reserve. A parte, bata a polpa de mamão no liquidificador e reserve. Doure a cebola e o alho no óleo e acrescente o mamão batido e a polpa de tomate. Tempere com sal. Ao levantar fervura, acrescente as almôndegas, salpique a salsa e sirva quente.

Dica: O molho de mamão pode ser usado também com macarrão.





Almôndegas de Arroz

Custo unitário: R\$ 0,51

Valor calórico da porção: 519,95 kcal

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 45 min

Prepare o arroz como de costume. Tire do fogo, coloque numa tigela e deixe esfriar. Acrescente o ovo, o queijo ralado, a carne moída e a salsa. Adicione o sal. Faça com essa mistura pequenas almôndegas. Passe-as na farinha de trigo. Leve ao fogo uma panela com óleo e deixe aquecer. Frite as almôndegas aos poucos.

Dica: Frite devagar para cozinhar por dentro.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Arroz	1 xícara (chá)	R\$ 0,22
Ovo	1 unidade	R\$ 0,16
Queijo ralado	2 colheres (sopa)	R\$ 0,32
Carne moída	250 g	R\$ 0,80
Salsa	2 colheres (sopa)	R\$ 0,02
Sal	a gosto	-
Farinha de trigo	1 xícara (chá)	R\$ 0,13
Óleo	1 xícara (chá)	R\$ 0,41
		Total: R\$ 2,06



Arroz com Fígado

Custo unitário: R\$ 0,48

Valor calórico da porção: 541,87 kcal

Rendimento: 4 porções - Tempo de preparo: 30 min

Escolha e lave o arroz. Refogue a cebola no óleo até dourar. Acrescente o alho e deixe fritar. Junte o arroz, o sal e a água e deixe cozinhar até secar a água. À parte, leve ao fogo uma panela com a margarina, deixe aquecer e acrescente a cebola e o alho bem picados. Deixe dourar, mexendo sempre. A seguir, adicione o fígado cortado em tirinhas e o sal e deixe dourar. Acrescente o arroz, misture e leve ao forno quente (200°C) em uma forma refratária. Sirva quente.

** Dica: Fígado é fonte importante de ferro. Inclua-o em seu cardápio.*

Ingredientes	Quantidades	Preços
Para o arroz:		
Arroz	2 xícaras (chá)	R\$ 0,44
Cebola picada	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,05
Óleo	3 colheres (sopa)	R\$ 0,05
Alho	2 dentes	R\$ 0,03
Sal	a gosto	-
Água	4 xícaras (chá)	-
Para o complemento:		
Margarina	1 colher (sopa)	R\$ 0,08
Cebola picada	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,05
Alho	2 dentes	R\$ 0,03
Fígado	240 g	R\$ 1,19
Sal	a gosto	-
		Total: R\$ 1,91



Assado Protéico

Custo unitário: R\$ 0,38

Valor calórico da porção: 385,79 kcal

Rendimento: 6 porções - Tempo de preparo: 1h

Ingredientes	Quantidades	Preços
Carne em cubos	200 g	R\$ 0,86
Linguiça fresca	200 g	R\$ 0,48
Óleo para fritar	1 colher (sopa)	R\$ 0,02
Pão amanhecido	1 unidade	R\$ 0,09
Água para amolecer o pão	1 xícara (chá)	-
Margarina	2 colheres (sopa)	R\$ 0,15
Cebola	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,05
Nóz moscada	a gosto	-
Farinha de trigo	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,07
Água para dissolver a farinha	1/2 xícara (chá)	-
Sal	a gosto	-
Ovo	2 unidades	R\$ 0,32
Farinha de rosca	2 colheres (sopa)	R\$ 0,07
Queijo ralado	1 colher (sopa)	R\$ 0,16
Salsa	1 colher (sopa)	R\$ 0,01
		Total: R\$ 2,27



Cozinhe a carne bovina, desfie e reserve. Frite a linguiça no óleo e reserve. Umedeça o pão na água e reserve. Leve ao fogo, uma panela com a margarina, doure a cebola, acrescente a carne, a linguiça e a nóz-moscada. Junte o pão amanhecido, a farinha dissolvida e mexa até desgrudar do fundo da panela. Verifique o sal. Coloque esta mistura em uma assadeira untada e enfarinhada. Bata os ovos, coloque por cima da mistura. Por último, polvilhe a farinha de rosca misturada com o queijo ralado e a salsa. Leve ao forno até que os ovos estejam cozidos.

Dica: A proteína é responsável pela formação dos tecidos do corpo.



Baião-de-dois Paulista

Custo unitário: R\$ 0,55

Valor calórico da porção: 761,24 kcal

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 1h30

Ingredientes	Quantidades	Preços
Óleo	4 colheres (sopa)	R\$ 0,07
Cebola	1 1/2 xícara (chá)	R\$ 0,15
Alho	2 dentes	R\$ 0,03
Arroz	1 xícara (chá)	R\$ 0,22
Água	o suficiente	-
Sal	a gosto	-
Feijão	1 xícara (chá)	R\$ 0,22
Carne de 2ª	200 g	R\$ 0,86
Linguiça	200 g	R\$ 0,48
Margarina	2 colheres (sopa)	R\$ 0,15
Salsa	2 colheres (sopa)	R\$ 0,02
		Total: R\$ 2,20



Doure em uma panela a cebola e o alho no óleo. Acrescente o arroz, já lavado e escorrido, e refogue. Junte a água e o sal e cozinhe. Reserve. Cozinhe o feijão em uma panela e, depois de cozido, reserve o caldo. Corte a carne em pedaços e cozinhe em uma panela com água até que fique bem macia. Depois de fria, desfie e reserve. Numa panela, frite a linguiça na margarina e acrescente o arroz já cozido, os grãos de feijão, a carne desfiada e dê uma leve mexida. Por último, acrescente a salsa picadinha.

Dica: Arroz e feijão se completam em sabor e nutrientes.





Batata Recheada

Custo unitário: R\$ 0,46

Valor calórico da porção: 336,08 kcal

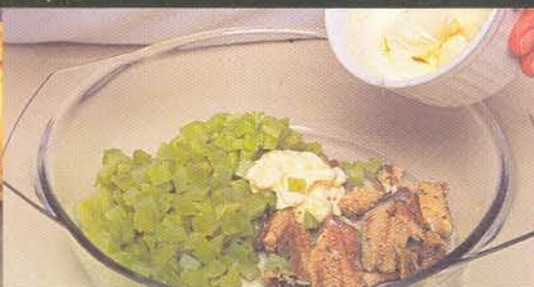
Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 1h

Lave bem as batatas, enxugue e, sem retirar a casca, com uma faca faça uma cruz no meio de cada batata. Disponha numa fôrma e leve ao forno moderado até ficarem macias. À parte, escorra o óleo das sardinhas e tire as escamas e a espinha. Pique em pedaços grandes e reserve. Cozinhe as cascas de chuchu com o caldo de carne. Quando estiverem cozidas, escorra e misture a sardinha e a maionese. Reserve. Quando as batatas estiverem cozidas tire-as do forno, e aprofunde o corte em cruz. Recheie com a sardinha e leve novamente ao forno para gratinar.

Dica: A batata, por ser rica em amido, é de fácil digestão.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Batata	6 unidades médias	R\$ 0,59
Sardinha em lata	2 latas	R\$ 1,90
Casca de chuchu	2 xícaras (chá)	-
Caldo de carne	1/2 tablete	R\$ 0,08
Maionese	2 colheres (sopa)	R\$ 0,19
		Total: R\$ 2,75



Batata Surpresa

Custo unitário: R\$ 0,57 - Valor calórico da porção: 386,18 kcal

Rendimento: 6 porções - Tempo de preparo: 40 min

Corte a carne-seca, lave-a e deixe de molho para dessalgar. Cozinhe até ficar macia. Desfie e reserve. Lave a batata-doce, descasque-a e corte ao meio. Cozinhe até ficar macia. Cuidado para não cozinhar demais. Depois de cozida, corte novamente no sentido do comprimento, retire a polpa cuidadosamente com o auxílio de uma colher e reserve. À parte, faça um refogado com o óleo, a cebola, o alho, o pimentão, o tomate, a salsa e a carne-seca desfiada. Recheie as batatas e coloque-as em um refratário. Reserve. Para o molho, aqueça o óleo, doure a cebola, o alho e acrescente a polpa de batata-doce batida com leite. Deixe levantar fervura, junte a salsa, verifique o sal e coloque sobre as batatas recheadas. Leve ao forno para aquecer.

Dica: Esse prato é fonte de energia e proteínas.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Carne-seca	300 g	R\$ 1,80
Água	6 xícaras (chá)	-
Batata-doce grande	3 unidades	R\$ 1,09
Óleo	4 colheres (sopa)	R\$ 0,07
Cebola	2 colheres (sopa)	R\$ 0,06
Alho	2 dentes	R\$ 0,03
Pimentão verde	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,05
Tomate	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,05
Salsa	2 colheres (sopa)	R\$ 0,02
Molho		
Óleo	2 colheres (sopa)	R\$ 0,03
Cebola	1 colher (sopa)	R\$ 0,03
Alho	1 dente	R\$ 0,01
Polpa de batata-doce	1 xícara (chá)	-
Leite	1 xícara (chá)	R\$ 0,18
Salsa	1 colher (sopa)	R\$ 0,01
Sal	a gosto	-
		Total: R\$ 3,43



Bobó de Peixe

Custo unitário: R\$ 0,46
Valor calórico da porção: 194,59 kcal
Rendimento: 8 porções
Tempo de preparo: 1h



Ingredientes	Quantidades	Preços
Filé de pescada	390 g	R\$ 2,46
Limão	1 unidade	R\$ 0,13
Sal	a gosto	-
Mandioca picada	6 xícaras (chá)	R\$ 0,59
Cebola picada	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,05
Alho	2 dentes	R\$ 0,03
Óleo	2 colheres (sopa)	R\$ 0,03
Tomate picado	2 1/2 xícaras (chá)	R\$ 0,25
Leite	1 xícara (chá)	R\$ 0,18
Coentro picado	1 colher (sopa)	R\$ 0,01
		Total: R\$ 3,72

Corte o filé de pescada em pedaços grandes e tempere com limão e sal. Reserve em geladeira. Lave bem a mandioca, descasque, corte em cubinhos e cozinhe. Coe e reserve. Em outra panela, doure a cebola e o alho no óleo. Acrescente o tomate picado e refogue. Junte o peixe, o leite e deixe cozinhar. Verifique o sal. Acrescente a mandioca cozida, o coentro e mexa levemente. Sirva quente.

Dica: Coma peixe pelo menos uma vez por semana.



Bolo Salgado de Fígado

Custo unitário: R\$ 0,25
Valor calórico da porção: 368,21 kcal
Rendimento: 12 porções
Tempo de preparo: 40 min



Ingredientes	Quantidades	Preços
Cebola picada	1 colher (sopa)	R\$ 0,03
Óleo	3 colheres (sopa)	R\$ 0,05
Fígado de boi	250 g	R\$ 1,24
Leite	2 1/2 xícaras (chá)	R\$ 0,45
Margarina	1 1/2 xícara (chá)	R\$ 0,58
Farinha de trigo	4 xícaras (chá)	R\$ 0,52
Sal	a gosto	-
Fermento em pó	2 colheres (chá)	R\$ 0,10
Salsa picada	2 colheres (sopa)	R\$ 0,02
		Total: R\$ 2,99

Doure a cebola no óleo e acrescente o fígado para refogar. Reserve. Bata no liquidificador os outros ingredientes, exceto o fermento e a salsa. Acrescente o fígado refogado e bata mais um pouco. Junte a salsa e o fermento em pó e misture. Coloque a mistura em assadeira untada e enfarinhada. Asse em forno preaquecido por aproximadamente 25 minutos.

Dica: O fígado é o alimento mais rico em vitaminas.



Brasileirinho



Custo unitário: R\$ 0,61

Valor calórico da porção: 868,17 kcal

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 1h

Cozinhe o feijão e reserve. Faça o arroz com 1/2 xícara de cebola, 1 dente de alho, 1 colher de margarina e sal. Reserve. Doure o restante da cebola e do alho na margarina. Coloque os ovos e mexa bem, para desmanchar. Acrescente o arroz, o feijão sem caldo e a farinha de mandioca. Misture. Tempere com sal a gosto. Acrescente a banana cortada em pedaços pequenos, a salsa e mexa delicadamente.

Dica: Banana vai bem em pratos doces e salgados.

Ingredientes

Feijão
Arroz
Cebola
Margarina
Alho
Ovo
Farinha de mandioca
Banana
Salsa
Sal

Quantidades

1 xícara (chá)
2 xícaras (chá)
1 1/2 xícara (chá)
4 colheres (sopa)
3 dentes
4 unidades
1 xícara (chá)
1 xícara (chá)
4 colheres (sopa)
a gosto

Preços

R\$ 0,22
R\$ 0,44
R\$ 0,15
R\$ 0,31
R\$ 0,04
R\$ 0,63
R\$ 0,45
R\$ 0,13
R\$ 0,04
-

Total: R\$ 2,42



Canelone de Berinjela

Custo unitário: R\$ 0,36

Valor calórico da porção: 219,40 kcal

Rendimento: 6 porções - Tempo de preparo: 40 min



Lave as berinjelas e corte-as na transversal, em fatias médias. Coloque as fatias de berinjela na água com sal e afervente. Escorra a água e reserve. Para o recheio, frite a cebola e o alho no azeite, acrescente a carne moída e refogue bem. Coloque o sal e a salsa, deixando por último a farinha de trigo dissolvida na água. Mexa bem até desprender do fundo da panela. Reserve. Para o molho, bata o tomate com a água e o colorau no liquidificador. Leve ao fogo uma panela com o azeite e refogue a cebola e o alho. Adicione o tomate batido, deixando apurar. Por último coloque a salsa e o manjerição picados. Adicione o sal à gosto. Enrole as fatias de berinjelas, recheadas com a carne moída. Coloque em um pirex, cubra com o molho e leve ao forno para assar.

Dica: Substitui o canelone tradicional e é de baixa caloria.

Ingredientes

Berinjela (grande)
Recheio: Cebola
Alho
Azeite
Carne moída
Sal
Salsa
Farinha de trigo
Água
Molho: tomate
Água
Colorau
Azeite
Cebola
Alho
Salsa
Manjerição

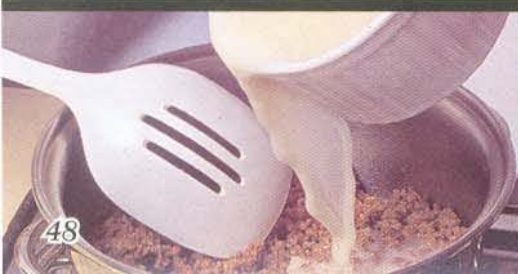
Quantidades

2 unidades
2 colheres (sopa)
1 dente
3 colheres (sopa)
300 g
a gosto
a gosto
1 colher (sopa)
1/2 xícara (chá)
2 xícaras (chá)
1 xícara (chá)
1 colher (sobremesa)
2 colheres (sopa)
1/2 xícara (chá)
1 dente
1 colher (sopa)
a gosto

Preços

R\$ 0,60
R\$ 0,06
R\$ 0,01
R\$ 0,11
R\$ 0,96
-
-
R\$ 0,02
-
R\$ 0,20
-
R\$ 0,03
R\$ 0,08
R\$ 0,05
R\$ 0,01
R\$ 0,01
-

Total: R\$ 2,14



Canjica Nutritiva

Custo unitário: R\$ 0,37

Valor calórico da porção: 278,21 kcal

Rendimento: 8 porções

Tempo de preparo: 40 min



Ingredientes	Quantidades	Preços
Canjica branca	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,14
Óleo	3 colheres (sopa)	R\$ 0,05
Bacon picado	1 colher (sopa)	R\$ 0,16
Cebola	2 colheres (sopa)	R\$ 0,06
Alho	2 dentes	R\$ 0,03
Peito de frango	300 g	R\$ 1,17
Lingüiça defumada	300 g	R\$ 1,20
Caldo de galinha	1 tablete	R\$ 0,15
Água quente	4 xícaras (chá)	-
Sal	a gosto	-
Salsa picada	a gosto	-

Total: R\$ 2,96

Coloque a canjica de molho de véspera. Cozinhe a canjica em panela de pressão com bastante água até que fique macia. À parte, coloque em uma panela o óleo e o bacon e deixe fritar. Acrescente a cebola e o alho e deixe dourar. Junte o frango e a lingüiça fatiados e refogue. Misture esse refogado à canjica cozida. Acrescente o caldo de galinha e a água quente e deixe o caldo encorpar. Se necessário salgue, coloque a salsa e sirva quente com arroz branco.

Dica: Se preferir, utilize canjica amarela.



Canjiquinha Especial

Custo unitário: R\$ 0,62

Valor calórico da porção: 521,83 kcal

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 1h30



Ingredientes	Quantidades	Preços
Cebola	1 1/2 xícara (chá)	R\$ 0,15
Alho	2 dentes	R\$ 0,03
Óleo	7 colheres (sopa)	R\$ 0,11
Acém	310 g	R\$ 1,33
Orégano	a gosto	-
Sal	a gosto	-
Cenoura	1 1/2 xícara (chá)	R\$ 0,15
Abobrinha	1 1/2 xícara (chá)	R\$ 0,15
Tomate	1 1/2 xícara (chá)	R\$ 0,15
Milho quebrado	1 1/4 xícara (chá)	R\$ 0,40
Salsa picada	1 colher (sopa)	R\$ 0,01

Total: R\$ 2,47

Refogue 1/2 cebola e 1 dente de alho em 5 colheres de óleo em uma panela de pressão. Acrescente a carne em cubos pequenos e frite bem. Em seguida, coloque o orégano e o sal e acrescente água suficiente para cozinhar a carne até que fique macia. Acrescente a cenoura cortada em cubos pequenos e cozinhe. A seguir, junte a abobrinha e o tomate com o mesmo corte da cenoura e cozinhe mais um pouco. À parte, cozinhe a canjiquinha, utilizando 1/2 cebola, 1 dente de alho, as 2 colheres restantes de óleo e o sal. Deixe descansar. Arrume em uma travessa a canjiquinha nas laterais e a carne com os legumes no centro. Salpique a salsa.

Dica: Se preferir, substitua a carne bovina pela suína.





Carne com Banana

Custo unitário: R\$ 0,32

Valor calórico da porção: 250,20 kcal

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 30 min

Descasque as bananas, corte em rodellas de aproximadamente 1 cm e afervente na água com o caldo de carne. Retire-as do caldo com uma escumadeira e reserve-as. Ainda na água do caldo, afervente os talos de brócolis até ficarem macios. Reserve. Doure no azeite a cebola e o alho, junte a carne moída e deixe refogar. Tempere com o sal, acrescente os tomates picados, os talos de brócolis com o caldo de carne e a salsa. Coloque em um refratário e cubra com as rodellas de bananas. Leve ao forno para aquecer as bananas.

Dica: A banana é rica em potássio, que auxilia no controle da pressão arterial.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Banana	2 unidades	R\$ 0,16
Água	1 xícara (chá)	-
Caldo de carne	1 tablete	R\$ 0,15
Talos de brócolis	1 xícara (chá)	-
Azeite	4 colheres (sopa)	R\$ 0,15
Cebola	2 colheres (sopa)	R\$ 0,06
Alho	1 dente	R\$ 0,01
Carne moída	200 g	R\$ 0,64
Sal	a gosto	-
Tomate maduro picado	1 xícara (chá)	R\$ 0,10
Salsa	1 colher (sopa)	R\$ 0,01
		Total: R\$ 1,28



Carne de Verão

Custo unitário: R\$ 0,64 - Valor calórico da porção: 351,64 kcal

Rendimento: 8 porções - Tempo de preparo: 1h

Cozinhe a carne na panela de pressão com o caldo de carne e a água. Quando estiver macia, retire da panela, deixe esfriar e corte em fatias finas. Reserve na geladeira. À parte, pique o tomate, a cebola, o pimentão e a casca de pepino. Tempere com o azeite, o vinagre, o shoyo, o molho de pimenta e o sal. Cubra a carne com o molho e sirva frio.

Dica: Utilize pimenta com moderação.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Acém	1 kg	R\$ 4,29
Caldo de carne	1 tablete	R\$ 0,15
Água	o suficiente	-
Tomate	2 xícaras (chá)	R\$ 0,20
Cebola	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,05
Pimentão	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,05
Casca de pepino	1/2 xícara (chá)	-
Azeite	1/4 xícara (chá)	R\$ 0,24
Vinagre	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,09
Shoyo	1 colher (sopa)	R\$ 0,03
Molho de pimenta	1 colher (sobremesa)	R\$ 0,01
Sal	a gosto	-
		Total: R\$ 5,11



Carne Ensopada com Casca de Melancia



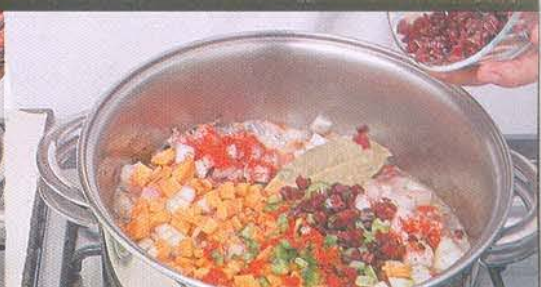
Ingredientes	Quantidades	Preços
Acém picado	350g	R\$ 1,50
Cebola picada	2 colheres (sopa)	R\$ 0,06
Óleo	2 colheres (sopa)	R\$ 0,03
Tomate picado	1 xícara (chá)	R\$ 0,10
Pimentão picado	1 xícara (chá)	R\$ 0,10
Casca de melancia picada (parte branca)	6 xícaras (chá)	-
Talos diversos picados	1 xícara (chá)	-
Cenoura picada	1 xícara (chá)	R\$ 0,10
Caldo de carne	2 tabletes	R\$ 0,30
Água	6 xícaras (chá)	-
Folha de louro	a gosto	-
Colorau	a gosto	-
Molho de pimenta	a gosto	-

Total: R\$ 2,19

Custo unitário: R\$ 0,37 - Valor calórico da porção: 169,79 kcal
Rendimento: 6 porções - Tempo de preparo: 1h

Refogue a cebola no óleo até dourar. Acrescente a carne picada e frite mais um pouco, mexendo sempre. Junte os outros ingredientes e cozinhe até os legumes ficarem macios.

Dica: Use talos de hortaliças como agrião, salsa, espinafre ou beterraba.



Carne Moída ao Creme

Custo unitário: R\$ 0,29
Valor calórico da porção: 207,87 kcal
Rendimento: 5 porções
Tempo de preparo: 30 min

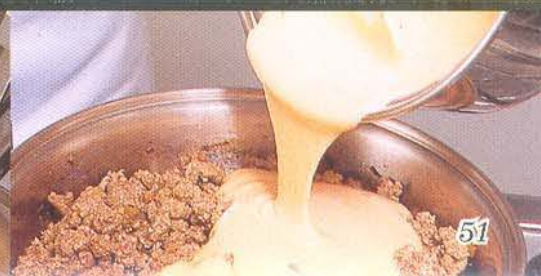


Ingredientes	Quantidades	Preços
Cebola picada	1 colher (sopa)	R\$ 0,01
Azeite	2 colheres (sopa)	R\$ 0,05
Carne moída	200 g	R\$ 0,64
Caldo de carne	1 tablete	R\$ 0,15
Margarina	1 colher (sopa)	R\$ 0,08
Farinha de trigo	3 colheres (sopa)	R\$ 0,07
Leite	3 xícaras (chá)	R\$ 0,40
Ketchup	3 colheres (sopa)	R\$ 0,04
Sal	a gosto	-

Total: R\$ 1,43

Frite a cebola no azeite e refogue a carne moída com o caldo de carne. Reserve. Numa panela à parte, faça um creme derretendo, primeiramente, a margarina. Depois, vá acrescentando a farinha de trigo e, a seguir, o leite aquecido. Acrescente o ketchup e o sal, assim que engrossar. Então, misture a carne moída refogada.

Dica: Se tiver talos, acrescente ao creme branco, bem picadinhos.





Carne Suína com Legumes

Custo unitário: R\$ 0,55

Valor calórico da porção: 536,50 kcal

Rendimento: 5 porções

Tempo de preparo: 50 min

Corte o pernil em cubos pequenos e tempere com sal. Aqueça uma colher de óleo, acrescente 1 colher de cebola e deixe dourar. Junte o pernil e frite por igual. Acrescente o açúcar, deixe dourar e reserve. Pique o chuchu e a abóbora em cubos grandes e reserve. À parte, refogue a cebola restante e o alho no óleo. Junte o chuchu e a abóbora e deixe cozinhar até ficar "al dente", acrescentando água se necessário. Passe os cubos de abacaxi na farinha de trigo e frite-os no óleo. Deixe escorrer em papel absorvente. Junte todos os ingredientes, salpique a salsa e sirva a seguir.

Dica: Sirva com arroz branco.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Pernil	400 g	R\$ 1,80
Sal	a gosto	-
Óleo	2 colheres (sopa)	R\$ 0,03
Cebola	2 colheres (sopa)	R\$ 0,06
Açúcar	1/2 colher (sopa)	R\$ 0,01
Chuchu c/ casca	2 xícaras (chá)	R\$ 0,18
Abóbora seca c/ casca	2 1/2 xícaras (chá)	R\$ 0,18
Alho	1 dente	R\$ 0,01
Abacaxi em cubos	1 xícara (chá)	R\$ 0,23
Farinha de trigo	2 colheres (sopa)	R\$ 0,04
Óleo para fritar o abacaxi	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,21
Salsa picada	1 colher (sopa)	R\$ 0,01
		Total: R\$ 2,75



Nova



Casca de Maracujá Recheada

Custo unitário: R\$ 0,15 - Valor calórico da porção: 155,40 kcal

Rendimento: 12 porções - Tempo de preparo: 40 min

Lave bem os maracujás, descasque-os e corte-os ao meio. Retire a polpa e deixe a parte branca de molho por 4 horas em água quente. Cozinhe até ficar macio. Em uma panela, aqueça o óleo e doure a cebola e o alho. Acrescente a carne moída, os talos de salsa, o tomate e deixe refogar. Verifique o sal. Recheie as cascas de maracujá e reserve. Para o molho, aqueça o óleo, doure a cebola, o alho e acrescente o tomate, o extrato de tomate, a água e deixe apurar. Coloque esse molho sobre as cascas de maracujá recheadas e leve ao forno para aquecer. Salpique a salsa e sirva acompanhado de arroz branco.

Dica: Substitua a carne moída por frango desfiado.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Maracujá	6 unidades	-
Óleo	4 colheres (sopa)	R\$ 0,07
Cebola	2 colheres (sopa)	R\$ 0,06
Alho	1 dente	R\$ 0,01
Carne moída	400 g	R\$ 1,28
Talos de salsa	1/2 xícara (chá)	-
Tomate	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,05
Sal	a gosto	-
Molho:		
Óleo	2 colheres (sopa)	R\$ 0,03
Cebola	2 colheres (sopa)	R\$ 0,06
Alho	1 dente	R\$ 0,01
Tomate	2 xícaras (chá)	R\$ 0,20
Extrato de tomate	1 colher (sopa)	R\$ 0,03
Água	1 xícara (chá)	-
Salsa	2 colheres (sopa)	R\$ 0,02
		Total: R\$ 1,81



Charuto Econômico

Custo unitário: R\$ 0,33

Valor calórico da porção: 184,36 kcal

Rendimento: 6 porções - Tempo de preparo: 1h



Ingredientes	Quantidades	Preços
Folhas de couve-flor	6 unidades	-
Recheio: Cebola	1 colher (sopa)	R\$ 0,03
Toucinho picado	1 colher (sopa)	R\$ 0,13
Alho	1 dente	R\$ 0,01
Óleo	1 colher (sopa)	R\$ 0,02
Acém moído	300 g	R\$ 1,29
Sal	a gosto	-
Arroz cozido	2 xícaras (chá)	R\$ 0,15
Salsa	1 colher (sopa)	R\$ 0,01
Molho: Tomate maduro	1 xícara (chá)	R\$ 0,10
Cebola	1 colher (sopa)	R\$ 0,03
Alho	1 dente	R\$ 0,01
Óleo de soja	1 colher (sopa)	R\$ 0,02
Caldo de vegetais	1 tablete	R\$ 0,20
	Total:	R\$ 1,99

Lave bem as folhas de couve-flor, corte ao meio cada uma, escale rapidamente em água quente, escorra e reserve. Para o recheio, frite a cebola, o toucinho e o alho no óleo. Junte a carne moída e o sal, frite mais um pouco, acrescente o arroz e a salsa e refogue. Para o molho, bata todos os ingredientes no liquidificador e leve ao fogo para cozinhar até engrossar. Abra as folhas de couve-flor, recheie, enrole e prenda com palito dental. Coloque os charutinhos num refratário, cubra com o molho de tomate e sirva com arroz branco.

Dica: Substitua as folhas de couve-flor por folhas de couve-manteiga.



Coração Refogado

Custo unitário: R\$ 0,76

Valor calórico da porção: 230,43 kcal

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 1h



Ingredientes	Quantidades	Preços
Corção de boi	500 g	R\$ 2,59
Água	5 xícaras (chá)	-
Óleo	4 colheres (sopa)	R\$ 0,07
Cebola	1 1/2 xícara (chá)	R\$ 0,15
Tomate	2 xícaras (chá)	R\$ 0,20
Sal	a gosto	-
Salsa	3 colheres (sopa)	R\$ 0,03
	Total:	R\$ 3,03

Numa panela com água, coloque para cozinhar o coração limpo e picado. Faça um refogado com o óleo, a cebola e o tomate. Junte ao refogado o coração já cozido e cozinhe mais um pouco. Acrescente o sal necessário. Por último, coloque a salsa picadinha.

Dica: Cozinhe o coração na panela de pressão.





Cozido de Mocotó

Custo unitário: R\$ 0,66

Valor calórico da porção: 528,05 kcal

Rendimento: 6 porções - Tempo de preparo: 1h30

Deixe o feijão de molho na água de um dia para o outro. Cozinhe o mocotó com água, sal e folhas de louro por uma hora. Depois de cozido, escorra a água e pique o mocotó em pedacinhos. Reserve. Tire a pele da lingüiça e frite-a com 1 colher (sopa) de óleo e duas colheres (sopa) de cebola. Acrescente o restante dos ingredientes e cubra com água. Deixe cozinhar até que o feijão amoleça.

Dica: O mocotó é uma boa fonte de proteína.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Feijão branco	1 xícara (chá)	R\$ 0,28
Mocotó bovino	1 kg	R\$ 2,99
Água para cozimento	o suficiente	-
Sal	a gosto	-
Folha de louro	a gosto	-
Lingüiça	100 g	R\$ 0,40
Óleo	2 colheres (sopa)	R\$ 0,03
Cebola	2 colheres (sopa)	R\$ 0,06
Alho	1 dente	R\$ 0,01
Casca de chuchu	1/2 xícara (chá)	-
Cenoura picada	2 xícaras (chá)	R\$ 0,20
Colorau	a gosto	-
Salsa	1 colher (sopa)	R\$ 0,01
		Total: R\$ 3,98



Crepe de Beterraba

Custo unitário: R\$ 0,42 - Valor calórico da porção: 477,61 kcal

Rendimento: 4 porções - Tempo de preparo: 30 min.



Cozinhe a beterraba na água. Deixe esfriar. Bata no liquidificador todos os ingredientes, exceto o óleo. Unte uma frigideira com um pouco de óleo para cada crepe. Frite-os e reserve. Para o recheio, doure em uma panela a cebola e o alho no óleo, acrescente a carne moída e o sal e refogue. Junte os talos picados (agrião, espinafre, couve, etc.) e deixe cozinhar. Reserve. Para o molho, coloque em uma panela a margarina e doure a cebola, acrescente a farinha de trigo e o sal, mexa bem para não empelotar, até dourar. À parte, ferva o leite. Junte a água do cozimento da beterraba e o leite aos poucos, mexendo bem. Caso empelote, bata no liquidificador. Recheie os crepes e coloque o molho por cima.

Dica: Sempre que puder, enriqueça seus pratos com talos.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Massa: Beterraba picada	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,05
Água (cozimento da beterraba)	1 xícara (chá)	-
Farinha de trigo	1 xícara (chá)	R\$ 0,13
Leite	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,09
Ovo	1 unidade	R\$ 0,16
Margarina	1 colher (sopa)	R\$ 0,08
Sal	a gosto	-
Óleo	3 colheres (sopa)	R\$ 0,05
Recheio: Cebola picada	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,05
Alho	1 dente	R\$ 0,01
Óleo	2 colheres (sopa)	R\$ 0,03
Carne moída	240 g	R\$ 0,77
Sal	a gosto	-
Talos picados	1 xícara (chá)	-
Molho: Margarina	1 colher (sopa)	R\$ 0,08
Cebola picada	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,05
Leite	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,09
Farinha de trigo	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,07
Sal	a gosto	-
Água (cozimento da beterraba)	1 1/2 xícara (chá)	-
		Total: R\$ 1,70



Croquete de Carne com Talos



Ingredientes	Quantidades	Preços
Cebola picada	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,05
Óleo	1 colher (sopa)	R\$ 0,02
Carne moída	250 g	R\$ 0,80
Talos de verduras	2 xícaras (chá)	-
Tomate picado	1 xícara (chá)	R\$ 0,10
Sal	a gosto	-
Pimenta	a gosto	-
Farinha de trigo	3 colheres (sopa)	R\$ 0,07
Gema	1 unidade	-
Leite	3/4 xícara (chá)	R\$ 0,13
Salsa	1 colher (sopa)	R\$ 0,01
Farinha de trigo	2 colheres (sopa)	R\$ 0,04
Ovo	1 unidade	R\$ 0,16
Farinha de rosca	3 colheres (sopa)	R\$ 0,11
Óleo para fritar	1 xícara (chá)	R\$ 0,41
		Total: R\$ 1,89

Custo unitário: R\$ 0,47 - Valor calórico da porção: 364,62 kcal
Rendimento: 4 porções - Tempo de preparo: 40 min

Doure a cebola no óleo, acrescente a carne moída e os talos. Refogue, mexendo sempre, até secar. Acrescente o tomate, o sal e a pimenta. Retire do fogo e acrescente a farinha de trigo e a gema dissolvida no leite. Mexa bem. Volte ao fogo, mexendo até soltar do fundo da panela. Coloque a salsa e retire do fogo. Deixe esfriar um pouco e modele os croquetes. Passe na farinha de trigo, na clara batida e na farinha de rosca. Frite em óleo quente.

Dica: Evite reaproveitar o óleo de fritura.



Dobradinha com Casca de Abóbora

Custo unitário: R\$ 0,47 - Valor calórico da porção: 192,30 kcal
Rendimento: 8 porções - Tempo de preparo: 1h20



Ingredientes	Quantidades	Preços
Bucho picado	1 kg	R\$ 2,99
Louro	a gosto	-
Água	2 litros	-
Vinagre	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,09
Óleo	2 colheres (sopa)	R\$ 0,03
Molho:		
Cebola	2 colheres (sopa)	R\$ 0,06
Alho	1 dente	R\$ 0,01
Óleo	3 colheres (sopa)	R\$ 0,05
Talo de agrião picado	2 xícaras (chá)	-
Tomate picado	4 xícaras (chá)	R\$ 0,39
Água	1 xícara (chá)	-
Casca de abóbora ralada	1 xícara (chá)	-
Caldo de carne	1 tablete	R\$ 0,15
Sal	a gosto	-
		Total: R\$ 3,78

Cozinhe o bucho com os demais ingredientes em uma panela de pressão por 1 hora. Escorra a água e reserve. À parte, doure a cebola e o alho no óleo, em seguida refogue-os juntamente com os talos e as cascas. Reserve. Bata no liquidificador o tomate picado, a água e o caldo de carne. Adicione este molho aos talos e cascas refogados, salgando a gosto. Acrescente a dobradinha e deixe apurar.

Dica: A dobradinha é fonte de proteína de baixo custo.





Empadão de Frango

Custo unitário: R\$ 0,32 - Valor calórico da porção: 491,46 kcal
Rendimento: 8 porções - Tempo de preparo: 1h

Cozinhe o peito de frango e desfie. Reserve. Cozinhe o inhame e a cenoura com o caldo de galinha até ficar bem macio. Amasse e reserve. À parte, derreta a margarina, acrescente a cebola, o tomate, a salsa e o sal. Acrescente os legumes amassados, a água e engrosse com a farinha de trigo. Reserve. Junte a margarina e a farinha de trigo e amasse bem. Acrescente os demais ingredientes e forme uma massa homogênea. Abra a massa com um rolo; forre o fundo e as laterais de uma assadeira, coloque o recheio e cubra o restante da massa. Pincele com a gema e leve para assar em forno preaquecido.

Dica: O inhame é considerado um poderoso depurativo do sangue.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Frango	400 g	R\$ 1,56
Inhame	3 xícaras (chá)	R\$ 0,36
Cenoura	2 xícaras (chá)	R\$ 0,20
Caldo de galinha	1 tablete	R\$ 0,15
Margarina	3 colheres (sopa)	R\$ 0,23
Cebola	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,05
Tomate picado	1 xícara (chá)	R\$ 0,10
Salsa	3 colheres (sopa)	R\$ 0,03
Sal	a gosto	-
Água	1/2 xícara (chá)	-
Farinha de trigo	3 colheres (sopa)	R\$ 0,07
Massa:		
Margarina	1 xícara (chá)	R\$ 0,39
Farinha de trigo	3 xícaras (chá)	R\$ 0,43
Leite	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,09
Ovo	1 unidade	R\$ 0,16
Sal	a gosto	-
Fermento em pó	1 colher (sopa)	R\$ 0,20
Gema para pincelar	1 unidade	R\$ 0,16
		Total: R\$ 2,60



Ensopado com Casca de Mamão

Custo unitário: R\$ 0,48 - Valor calórico da porção: 228,60 kcal
Rendimento: 10 porções - Tempo de preparo: 1h30

Escalde as cascas de mamão e reserve-as na geladeira. Em uma panela de pressão, doure a cebola e o alho no azeite. Acrescente a carne, o caldo de carne, o louro, o sal e a água. Deixe cozinhar até que fique macia. Por último, junte os talos de salsa, o molho de pimenta e as cascas de mamão. Tampe a panela e apure por alguns minutos. Sirva quente.

Dica: A fruta deve estar madura e a casca sem rachaduras ou manchas.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Casca de mamão picada	2 xícaras (chá)	-
Cebola	2 colheres (sopa)	R\$ 0,06
Alho	1 dente	R\$ 0,01
Azeite	4 colheres (sopa)	R\$ 0,15
Músculo	1 kg	R\$ 4,20
Caldo de carne	2 tabletes	R\$ 0,30
Louro	2 folhas	R\$ 0,09
Sal	a gosto	-
Água	4 xícaras (chá)	-
Talos de salsa	2 colheres (sopa)	-
Molho de pimenta	1 colher (sopa)	R\$ 0,02
		Total: R\$ 4,84



Ensopado de Feijão

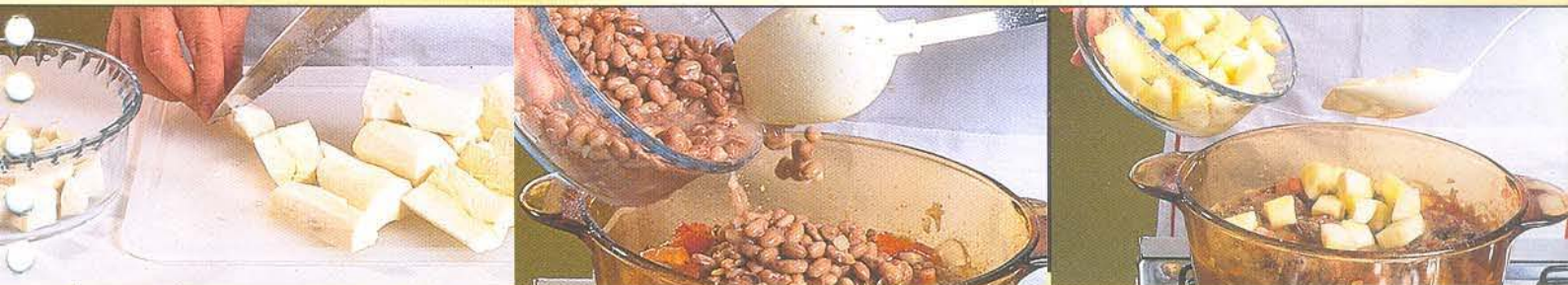
Custo unitário: R\$ 0,68
 Valor calórico da porção: 701,76 kcal
 Rendimento: 4 porções
 Tempo de preparo: 1h30



Ingredientes	Quantidades	Preços
Mandioca picada	6 xícaras (chá)	R\$ 0,59
Feijão	1 1/2 xícara (chá)	R\$ 0,33
Óleo	2 colheres (sopa)	R\$ 0,03
Toucinho fresco	2 fatias grossas	R\$ 0,10
Cebola picada	3/4 xícara (chá)	R\$ 0,07
Alho picado	2 dentes	R\$ 0,03
Acém	340 g	R\$ 1,46
Água	o suficiente	-
Tomate picado	1 xícara (chá)	R\$ 0,10
Sal	a gosto	-
		Total: R\$ 2,71

Descasque a mandioca, corte em cubos, cozinhe e reserve. Cozinhe o feijão e reserve. Refogue no óleo, o toucinho, a cebola e o alho. Junte a carne cortada em cubos e cozinhe até ficar macia. Se necessário, acrescente água. Adicione o tomate picado, o feijão com o caldo e a mandioca. Leve ao fogo para dar uma fervura. Acrescente o sal em quantidade suficiente.

Dica: Ao cozinhar o feijão, coloque o sal depois do cozimento.



Ensopado de Soja

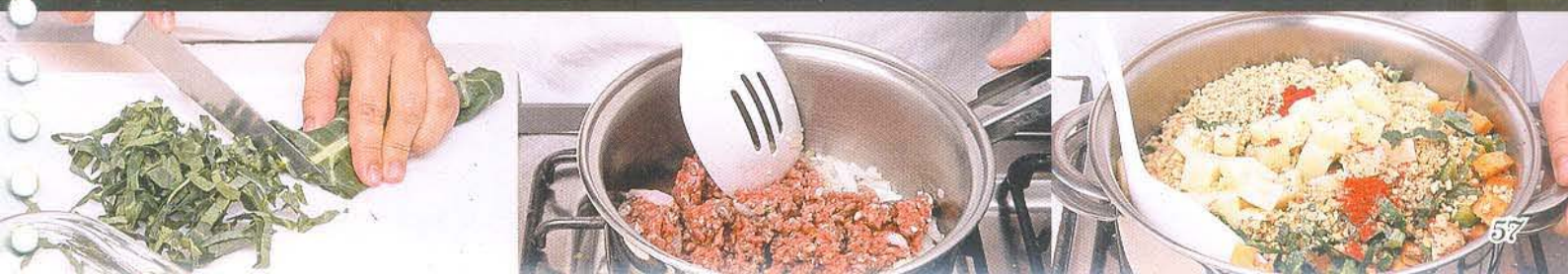
Custo unitário: R\$ 0,40
 Valor calórico da porção: 194,83 kcal
 Rendimento: 6 porções - Tempo de preparo: 1h



Ingredientes	Quantidades	Preços
Cebola ralada	1 colher (sopa)	R\$ 0,03
Óleo	2 colheres (sopa)	R\$ 0,03
Alho	1 dente	R\$ 0,01
Acém moído	250 g	R\$ 1,07
Cenoura d/ casca em cubos	2 xícaras (chá)	R\$ 0,20
Batata em cubos	2 xícaras (chá)	R\$ 0,08
Caldo de carne	1 tablete	R\$ 0,15
Folha de couve-flor	2 xícaras (chá)	-
Pimentão verde	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,05
Flocos de soja	2 xícaras (chá)	R\$ 0,77
Colorau	a gosto	-
Água	1 litro	-
		Total: R\$ 2,39

Doure a cebola no óleo, junte o alho e a carne e frite mais um pouco. Acrescente o restante dos ingredientes e deixe cozinhar por completo. Sirva quente.

Dica: Ao atingir o ponto de fervura, abaixe o fogo e tampe a panela. Desse modo você mantém a temperatura e economiza gás.



Feijoada Diferente

Custo unitário: R\$ 0,65 - Valor calórico da porção: 600,02 kcal
Rendimento: 8 porções - Tempo de preparo: 1h



Retire o sal da carne-seca, e deixe o feijão preto de molho na véspera. Doure, em 5 colheres de óleo, a carne bovina, a suína, a calabresa e reserve. Coloque para cozinhar o feijão com a carne-seca. Quando estiverem macios, acrescente as carnes douradas. À parte, cozinhe separadamente todos os legumes, "al dente", exceto o tomate e o nabo. Em seguida, adicione os legumes cozidos ao feijão com as carnes. Em uma panela, doure a cebola e o alho no óleo restante. Tempere a feijoada e adicione o tomate, o nabo e a salsa. Verifique, então, o sal. Sirva quente.

Dica: Menos gorduras. Mais vitaminas e minerais.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Carne-seca	160 g	R\$ 0,96
Feijão preto	2 1/2 xícaras (chá)	R\$ 0,80
Água	o suficiente	-
Óleo	10 colheres (sopa)	R\$ 0,16
Acém em cubos	200 g	R\$ 0,86
Pernil em cubos	200 g	R\$ 0,90
Lingüiça Calabresa	200 g	R\$ 0,80
Cenoura em cubos	1 1/2 xícara (chá)	R\$ 0,15
Beterraba em cubos	1 1/2 xícara (chá)	R\$ 0,15
Mandioquinha em cubos	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,12
Tomate picado	1 xícara (chá)	R\$ 0,10
Nabo ralado	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,05
Cebola	3/4 xícara (chá)	R\$ 0,07
Alho	4 dentes	R\$ 0,06
Salsa	1 colher (sopa)	R\$ 0,01
Sal	a gosto	-
		Total: R\$ 5,17



Nova

Fígado Crocante

Custo unitário: R\$ 0,63
Valor calórico da porção: 362,92 kcal
Rendimento: 5 porções
Tempo de preparo: 1h



Tempere as iscas de fígado com sal, limão e alho. Deixe descansar por 20 minutos. Passe no fubá, e frite em óleo quente.

Dica: Ótima fonte de ferro.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Fígado em iscas	400 g	R\$ 1,98
Sal	a gosto	-
Limão	1 unidade	R\$ 0,13
Alho	2 dentes	R\$ 0,03
Fubá	1 xícara (chá)	R\$ 0,21
Óleo para fritura	2 xícaras (chá)	R\$ 0,82
		Total: R\$ 3,16



Frango Enriquecido

Custo unitário: R\$ 0,73

Valor calórico da porção: 274,33 kcal

Rendimento: 6 porções - Tempo de preparo: 30 min



Ingredientes	Quantidades	Preços
Proteína texturizada de soja	2 1/2 xícaras (chá)	R\$ 0,96
Água morna	3 xícaras (chá)	-
Caldo de galinha	1 tablete	R\$ 0,15
Peito de frango em iscas	400 g	R\$ 1,56
Limão	1/2 unidade	R\$ 0,06
Alho	1 dente	R\$ 0,01
Sal	a gosto	-
Curry	1 colher (chá)	R\$ 0,25
Orégano	1 colher (sopa)	R\$ 0,41
Margarina para untar	1/2 colher (sopa)	R\$ 0,04
Colorau	1 colher (sopa)	R\$ 0,02
Mussarela em cubos	200 g	R\$ 0,92
		Total: R\$ 4,38

Coloque a proteína texturizada de soja de molho na água morna com caldo de galinha até amolecer. Tempere o frango com limão, alho, sal, curry e orégano. Reserve. Assim que a proteína amolecer, escorra, junte ao frango temperado e disponha-o em um pirex untado com margarina. Salpique o colorau, cubra com papel alumínio e leve ao forno para assar. Depois de assado, acrescente a mussarela e deixe derreter.

Dica: Substitua o filé de frango por sobras de frango desfiado.



Frango Recheado

Custo unitário: R\$ 0,70- Valor calórico da porção: 417,49 kcal

Rendimento: 8 porções - Tempo de preparo: 1h30



Ingredientes	Quantidades	Preços
Creme: Leite	2 xícaras (chá)	R\$ 0,36
Caldo de galinha	1/2 tablete	R\$ 0,08
Cebola ralada	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,05
Margarina	1 colher (sopa)	R\$ 0,08
Farinha de trigo	2 colheres (sopa)	R\$ 0,04
Mussarela ralada	50 g	R\$ 0,44
Farofa: Bacon	20 g	R\$ 0,13
Cebola picada	1/2 colher (sopa)	R\$ 0,01
Alho picado	1 dente	R\$ 0,01
Ameixa em calda picada	4 unidades	R\$ 0,16
Abacaxi picado e cozido	1 xícara (chá)	R\$ 0,27
Farinha de mandioca	1 xícara (chá)	R\$ 0,45
Sal	a gosto	-
Frango	1 1/2 kg	R\$ 3,53
Alho picado	1 dente	R\$ 0,01
Sal	a gosto	-
		Total: R\$ 5,62

Para o creme, aqueça o leite, dissolva o caldo de galinha e reserve. Refogue a cebola na margarina, acrescente a farinha de trigo e deixe dourar. Acrescente o leite aquecido. Cozinhe, mexendo sempre, até engrossar. Por último, acrescente a mussarela, mexa e reserve. Para a farofa, derreta o toucinho, acrescente a cebola e o alho e deixe dourar. Acrescente a farinha de mandioca, a ameixa e o abacaxi. Salgue. Para a montagem, desosse o frango, tempere com o alho e o sal. Espalhe o creme no frango, coloque a farofa, enrole e amarre com barbante. Leve para assar.

Dica: Ao invés de farofa doce, faça uma farofa de ovos e azeitonas.





Fricassê de Miúdos

Custo unitário: R\$ 0,47

Valor calórico da porção: 266,79 kcal

Rendimento: 4 porções - Tempo de preparo: 1h30

Tempere a moela com alho, sal, 2 colheres (sopa) de limão e molho inglês. Deixe descansar por 1 hora. Cozinhe bem as moelas até ficarem macias. Escorra e reserve este caldo. Corte as moelas em fatias. Leve ao fogo o óleo, a cebola e refogue a moela. Acrescente o caldo reservado, o caldo de galinha e o molho de pimenta. Bata as gemas com o suco de limão restante e a farinha de trigo. Misture um pouco de molho e coloque na panela, mexendo até cozinhar. No final, acrescente a salsa.

Dica: Substitua a moela por coração.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Moela de frango	500 g	R\$ 1,15
Alho	2 dentes	R\$ 0,03
Sal	a gosto	-
Suco de limão	3 colheres (sopa)	R\$ 0,13
Molho inglês	1 colher (sopa)	R\$ 0,01
Água	1 litro	-
Óleo	2 colheres (sopa)	R\$ 0,03
Cebola picada	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,05
Caldo de galinha	1 tablete	R\$ 0,15
Molho de pimenta	a gosto	-
Gema	2 unidades	R\$ 0,32
Farinha de trigo	1 colher (sopa)	R\$ 0,02
Salsa	a gosto	-
		Total: R\$ 1,88



Isclas de Orelha à Dorê

Custo unitário: R\$ 0,46 - Valor calórico da porção: 304,19 kcal

Rendimento: 8 porções - Tempo de preparo: 1h



Dessalgue a orelha, deixando-a de molho de um dia para o outro na geladeira. Leve-a para cozinhar em panela de pressão, com 1/2 tablete de caldo de carne. Quando estiver macia, corte em tiras e reserve. Bata os ovos, adicione a farinha, o sal, o leite, a salsa, o queijo e o fermento, formando uma massa. Passe as isclas nessa massa e leve para fritar. Como acompanhamento, faça um molho com as cascas de pepino, a cenoura e os talos de couve, cortados em tirinhas. Acrescente o limão e a maionese.

Dica: Se preferir, prepare a orelha à milanesa.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Orelha	470 g	R\$ 1,88
Caldo de carne	1/2 tablete	R\$ 0,08
Ovo	2 unidades	R\$ 0,32
Farinha de trigo	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,07
Sal	a gosto	-
Leite	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,09
Salsa	1 colher (sopa)	R\$ 0,01
Queijo ralado	1 colher (sopa)	R\$ 0,16
Fermento em pó	1 colher (sobremesa)	R\$ 0,07
Óleo para fritar	2 xícaras (chá)	R\$ 0,82
Molho:		
Casca de pepino	1/4 xícara (chá)	-
Cenoura	1/4 xícara (chá)	R\$ 0,02
Talos de couve	1/4 xícara (chá)	-
Limão	1/4 unidade	R\$ 0,03
Maionese	2 colheres (sopa)	R\$ 0,19
		Total: R\$ 3,73



Isclas Douradas



Custo unitário: R\$ 0,58
 Valor calórico da porção: 305,24 kcal
 Rendimento: 5 porções
 Tempo de preparo: 1h30



Ingredientes	Quantidades	Preços
Bucho Bovino	450 g	R\$ 1,35
Sal	a gosto	-
Água	8 xícaras (chá)	-
Limão	1/2 unidade	R\$ 0,06
Farinha de trigo	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,07
Ovo	1 unidade	R\$ 0,16
Farinha de rosca	1 xícara (chá)	R\$ 0,44
Óleo para fritura	2 xícaras (chá)	R\$ 0,82

Total: R\$ 2,89

Limpe e lave bem o bucho. Corte em tiras médias. Cozinhe com o sal, a água e o limão, até ficar macio. Escorra a água, deixe esfriar e passe na farinha de trigo, no ovo e na farinha de rosca. Frite no óleo quente.

Dica: O bucho possui proteínas de alta qualidade.



Língua ao Molho

Custo unitário: R\$ 0,78
 Valor calórico da porção: 438,15 kcal
 Rendimento: 4 porções
 Tempo de preparo: 1h30



Ingredientes	Quantidades	Preços
Sal	a gosto	-
Alho	2 dentes	R\$ 0,03
Cebola	1 1/2 xícara (chá)	R\$ 0,15
Pimentão	3/4 xícara (chá)	R\$ 0,08
Tomate	1 xícara (chá)	R\$ 0,10
Vinagre	2 colheres (sopa)	R\$ 0,01
Água	o suficiente	-
Óleo	3 colheres (sopa)	R\$ 0,05
Língua	450 g	R\$ 2,70
		Total: R\$ 3,10

Leve a língua para cozinhar com água e sal. Depois de bem cozida, limpe-a, retirando toda a pele. Fatie a língua e reserve. Em uma frigideira, faça um refogado com o óleo, o alho, a cebola, o pimentão, o tomate e o vinagre. Acrescente a língua e deixe apurar. Sirva bem quente.

Dica: Lave a língua com limão antes de cozinhar.



Lingüiça ao Trigo



Custo unitário: R\$ 0,34
 Valor calórico da porção: 363,41 kcal
 Rendimento: 6 porções
 Tempo de preparo: 30 min

Deixe o trigo de molho na água quente por 15 minutos. Escorra bem e reserve. Refogue as folhas de couve-flor no alho e no azeite. Acrescente a lingüiça previamente assada e o tomate. Deixe cozinhar. Quando estiver pronto, acrescente o trigo e desligue o fogo. Verifique o sal, adicione a salsa e tampe a panela. Sirva com arroz quente.

Dica: Ótima fonte de fibra.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Trigo para kibe	2 xícaras (chá)	R\$ 1,22
Água	1/2 xícara (chá)	-
Folhas de couve-flor	2 xícaras (chá)	-
Alho	2 dentes	R\$ 0,03
Azeite	2 colheres (sopa)	R\$ 0,08
Lingüiça	240 g	R\$ 0,57
Tomate picado	1 xícara (chá)	R\$ 0,15
Salsa picada	1 colher (sopa)	R\$ 0,01
Sal	a gosto	-
		Total: R\$ 2,06



Lombo com Carambola



Custo unitário: R\$ 0,70
 Valor calórico da porção: 416,99 kcal
 Rendimento: 4 porções
 Tempo de preparo: 50 min

Tempere na véspera o lombo cortado em cubos com o limão, o sal e o alho. Refogue em óleo o lombo até dourar bem, adicione o extrato de tomate e a água, cozinhando a carne até ficar macia. Junte o pimentão e a carambola, cortada em fatias (em formato de estrela). Adicione a salsa e sirva a seguir.

Dica: Com a carambola, também pode-se preparar um ótimo suco.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Lombo em cubos	400 g	R\$ 2,50
Limão	1/2 unidade	R\$ 0,06
Sal	a gosto	-
Alho	1 dente	R\$ 0,01
Óleo	2 colheres (sopa)	R\$ 0,03
Extrato de tomate	1 colher (sopa)	R\$ 0,05
Água	2 xícaras (chá)	-
Pimentão	1/2 unidade	R\$ 0,05
Carambola	1 unidade média	R\$ 0,10
Salsa	a gosto	-
		Total: R\$ 2,81



Macarrão com Miúdos de Frango

Custo unitário: R\$ 0,53

Valor calórico da porção: 775,97 kcal

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 45 min



Ingredientes	Quantidades	Preços
Moela	200 g	R\$ 0,46
Sal	a gosto	-
Alho	3 dentes	R\$ 0,04
Fígado de frango	200 g	R\$ 0,40
Macarrão	4 xícaras (chá)	R\$ 0,79
Margarina	4 colheres (sopa)	R\$ 0,31
Tomate	1 xícara (chá)	R\$ 0,10
Salsa	2 colheres (sopa)	R\$ 0,02
		Total: R\$ 2,12

Limpe e corte a moela em pedaços e leve para cozinhar com sal e 1 dente de alho até que fique macia. Corte o fígado em pedaços e reserve. Cozinhe o macarrão à parte e reserve. Refogue o fígado e a moela cozida na margarina com alho e tomate. Junte o macarrão, verifique o sal e salpique a salsa.

Dica: Cozinhe o macarrão em bastante água.



Macarrão Oriental

Custo unitário: R\$ 0,37

Valor calórico da porção: 371,83 kcal

Rendimento: 8 porções - Tempo de preparo: 1h



Ingredientes	Quantidades	Preços
Azeite	2 colheres (sopa)	R\$ 0,08
Cebola	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,05
Pernil suíno	400 g	R\$ 1,80
Shoyo	2 colheres (sopa)	R\$ 0,06
Molho inglês	2 colheres (sopa)	R\$ 0,03
Açúcar	2 colheres (sopa)	R\$ 0,04
Sal	a gosto	-
Água	o suficiente	-
Amido de milho	1 colher (sopa)	R\$ 0,07
Casca de berinjela	2 xícaras (chá)	-
Cenoura ralada	1 xícara (chá)	R\$ 0,10
Nabo ralado	1 xícara (chá)	R\$ 0,10
Macarrão	320 g	R\$ 0,63
Salsa	2 colheres (sopa)	R\$ 0,02
		Total: R\$ 2,98

Em uma panela, aqueça o azeite, refogue a cebola, acrescente o pernil fritando-o até dourar. Junte os molhos, o açúcar e continue mexendo. Verifique o sal. Acrescente água suficiente para formar um caldo, e deixe cozinhar. Junte o amido de milho dissolvido em um pouco de água e mexa bem. À parte, corte a casca de berinjela em tiras finas, rale a cenoura, o nabo e afervente-os até ficar "al dente". Reserve. Cozinhe o macarrão também "al dente". Junte o molho a todos os ingredientes, mexa cuidadosamente e salpique salsa. Sirva quente.

Dica: Se desejar, acrescente acelga ou brócolis.



Moela com Batata-doce



Custo unitário: R\$ 0,56

Valor calórico da porção: 567,59 kcal

Rendimento: 4 porções - Tempo de preparo: 1h

Deixe a moela de molho em água fria e vinagre. Frite o toucinho e acrescente a cebola e o alho. Junte o caldo de galinha dissolvido em 1 litro de água, as moelas escorridas e cozinhe até ficarem macias. Junte a batata-doce picada e deixe cozinhar mais um pouco. Desligue o fogo, prove o sal e acrescente a salsa picada.

Dica: Cozinhe a moela em panela de pressão.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Moela	400 g	R\$ 0,92
Água	5 xícaras (chá)	-
Vinagre	2 colheres (sopa)	R\$ 0,01
Toucinho fresco	5 fatias grossas	R\$ 0,26
Cebola	1 xícara (chá)	R\$ 0,10
Alho	2 dentes	R\$ 0,03
Caldo de galinha	2 tabletes	R\$ 0,30
Batata-doce	5 xícaras (chá)	R\$ 0,60
Salsa	2 colheres (sopa)	R\$ 0,02
Sal	a gosto	-
		Total: R\$ 2,23



Omelete de Verdura

Custo unitário: R\$ 0,33 - Valor calórico da porção: 328,44 kcal
Rendimento: 4 porções - Tempo de preparo: 30 min

Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador. Divida a massa e frite em uma frigideira de modo que rendam oito omeletes. Refogue em uma panela a cebola e o alho no óleo, acrescente o tomate picado e a escarola. Misture a água com a farinha de milho. Acrescente ao refogado. Verifique o sal. Recheie as omeletes e enrole em formato de panqueca. Bata todos os ingredientes do molho verde no liquidificador e leve ao fogo para engrossar. Coloque as omeletes recheadas em um refratário e cubra com o molho verde. Sirva quente.

Dica: Inclua em seu cardápio diário vários tipos de verdura.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Massa:		
Ovo	4 unidades	R\$ 0,63
Leite	1/4 xícara (chá)	R\$ 0,04
Farinha de trigo	1 colher (sopa)	R\$ 0,02
Fermento em pó	1 colher (chá)	R\$ 0,05
Sal	a gosto	-
Óleo	2 colheres (sopa)	R\$ 0,03
Recheio:		
Cebola picada	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,05
Alho	3 dentes	R\$ 0,04
Óleo	3 colheres (sopa)	R\$ 0,05
Tomate maduro (picado)	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,05
Escarola	6 xícaras (chá)	R\$ 0,15
Água	1/2 xícara (chá)	-
Farinha de milho	6 colheres (sopa)	R\$ 0,14
Sal	a gosto	-
Molho verde:		
Margarina	1/2 colher (sopa)	R\$ 0,04
Farinha de trigo	1 1/2 colher (sopa)	R\$ 0,03
Água	1 1/2 xícara (chá)	-
Sal	a gosto	-
Talos	1 xícara (chá)	-
		Total: R\$ 1,33



Paçoca Paulista

Custo unitário: R\$ 0,81
 Valor calórico da porção: 644,74 kcal
 Rendimento: 4 porções
 Tempo de preparo: 1h30



Ingredientes	Quantidades	Preços
Carne-seca	400 g	R\$ 2,40
Óleo	2 colheres (sopa)	R\$ 0,03
Cebola	1 1/2 xícara (chá)	R\$ 0,15
Tomate	1 xícara (chá)	R\$ 0,10
Pimentão	1 xícara (chá)	R\$ 0,10
Farinha de mandioca	1 xícara (chá)	R\$ 0,45
Salsa	3 colheres (sopa)	R\$ 0,03
Sal	a gosto	-

Total: R\$ 3,26

Coloque a carne-seca de molho, trocando a água pelo menos 3 vezes. Cozinhe a carne em uma panela e, depois de bem cozida, desfie. Reserve. Refogue no óleo a cebola e o tomate e acrescente o pimentão. Junte ao refogado a carne desfiada e acrescente, aos poucos, a farinha de mandioca. Por último, com o fogo apagado, acrescente a salsa. Verifique o sal.

Dica: Mantenha a carne na geladeira enquanto estiver de molho.



Panqueca Verde

Custo unitário: R\$ 0,41
 Valor calórico da porção: 607,37 kcal
 Rendimento: 4 porções - Tempo de preparo: 1h10

Ingredientes	Quantidades	Preços
Massa: Talos picados	1 xícara (chá)	-
Farinha de trigo	1 xícara (chá)	R\$ 0,13
Leite	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,09
Água	1 xícara (chá)	-
Ovo	1 unidade	R\$ 0,16
Margarina	1 colher (sopa)	R\$ 0,08
Sal	a gosto	-
Óleo	3 colheres (sopa)	R\$ 0,05
Recheio: Cebola	3/4 xícara (chá)	R\$ 0,07
Alho	1 dente	R\$ 0,01
Óleo	2 colheres (sopa)	R\$ 0,03
Carne moída	240 g	R\$ 0,77
Talos picados	1 xícara (chá)	-
Molho: Margarina	1 colher (sopa)	R\$ 0,08
Cebola	1 colher (sopa)	R\$ 0,03
Leite	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,09
Água	1 1/2 xícara (chá)	-
Farinha de trigo	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,07

Total: R\$ 1,65



Bata no liquidificador todos os ingredientes da massa exceto o óleo. Unte uma frigideira com um pouco de óleo para cada panqueca. Reserve. Para o recheio, doure em uma panela a cebola e o alho no óleo. Acrescente a carne moída e refogue. Junte os talos picados de agrião, espinafre, couve, etc., e deixe cozinhar. Reserve. Para o molho, coloque em uma panela a margarina e doure a cebola. À parte, ferva o leite. Acrescente na cebola já dourada a farinha de trigo e mexa bem para não empelotar, até dourar. Junte o leite aos poucos, mexendo bem. Caso empelote, bata no liquidificador. Recheie as panquecas e coloque o molho por cima.

Dica: Prove também com recheio de frango ou legumes.





Pescada com Casca de Mamão

Custo unitário: R\$ 0,74

Valor calórico da porção: 208,35 kcal

Rendimento: 4 porções - Tempo de preparo: 1h

Tempere os filés com limão e sal. Reserve na geladeira. Afervente as cascas de mamão, escorra e reserve. Em um pirex untado com margarina, coloque os tomates, depois os filés, as cascas de mamão, e a cebola. Cubra com papel alumínio e leve ao forno. À parte, doure o alho no azeite e refogue a escarola. Verifique o sal. Retire o papel alumínio, cubra com a escarola, enfeite com os ovos e sirva quente.

Dica: Boa fonte de fósforo, que auxilia no metabolismo do organismo.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Filé de pescada sem espinhos	320 g	R\$ 2,02
Limão	1 unidade	R\$ 0,13
Sal	a gosto	-
Casca de mamão	4 xícaras (chá)	-
Margarina para untar	1/2 colher (sopa)	R\$ 0,04
Tomate em rodellas	2 unidades	R\$ 0,20
Cebola em rodellas	1/2 unidade	R\$ 0,05
Alho	1 colher (sopa)	R\$ 0,02
Azeite	3 colheres (sopa)	R\$ 0,11
Escarola	1/2 maço	R\$ 0,25
Ovo cozido	1 unidade	R\$ 0,16
		Total: R\$ 2,97



Polpetone com Soja

Custo unitário: R\$ 0,37

Valor calórico da porção: 256,02 kcal

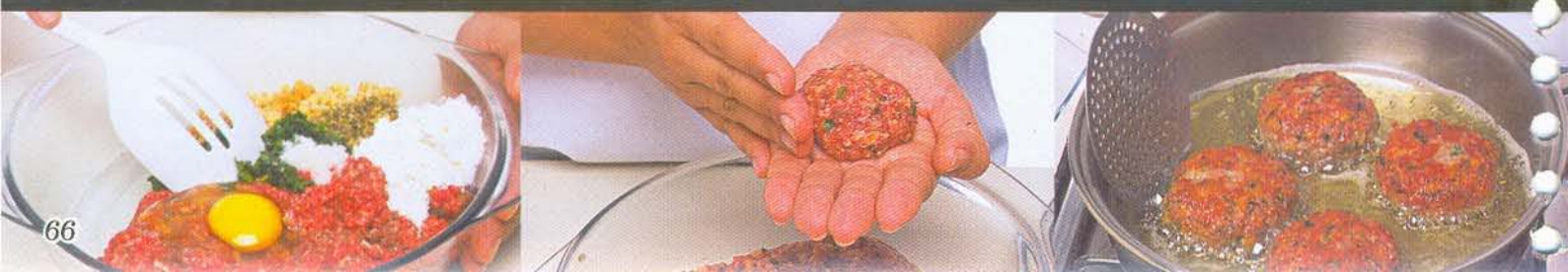
Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 20 min

Coloque a proteína texturizada de soja de molho em água morna por 15 minutos. Escorra, esprema e reserve. Em uma tigela, junte todos os ingredientes e a proteína de soja hidratada. Faça uma massa homogênea e divida-a em 8 partes iguais. Faça bolas e achate-as com a palma da mão molhada. Frite os polpetones em óleo quente.

Dica: A proteína de soja pode ser usada em sopas, molhos e caldos.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Proteína Texturizada de soja	1 xícara (chá)	R\$ 0,39
Carne moída	200 g	R\$ 0,64
Salsa	1 colher (sopa)	R\$ 0,01
Sal	a gosto	-
Alho	1 dente	R\$ 0,01
Shoyo	1 colher (sobremesa)	R\$ 0,02
Orégano	a gosto	-
Farinha de trigo	2 colheres (sopa)	R\$ 0,04
Ovo	1 unidade	R\$ 0,16
Óleo	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,21
		Total: R\$ 1,47



Pudim de Carne

Custo unitário: R\$ 0,23
Valor calórico da porção: 165,87 kcal
Rendimento: 12 porções
Tempo de preparo: 1h



Ingredientes	Quantidades	Preços
Carne moída	400 g	R\$ 1,28
Leite	1 xícara (chá)	R\$ 0,18
Caldo de carne	1 tablete	R\$ 0,15
Pão	2 unidades	R\$ 0,18
Margarina	1 colher (sopa)	R\$ 0,08
Sal	a gosto	-
Ovo	5 unidades	R\$ 0,79
Farinha de rosca	1 1/2 colher (sopa)	R\$ 0,06
Salsa	3 colheres (sopa)	R\$ 0,03
		Total: R\$ 2,74

Compre a carne moída passada duas vezes na máquina de moer. Coloque em um recipiente. Esquente o leite em uma panela e dissolva o caldo de carne. Junte o pão picado e adicione na carne moída. Acrescente a margarina, o sal, as 4 gemas e, por último, as 4 claras batidas em neve. Misture tudo muito bem e coloque em fôrma untada com margarina e polvilhada com farinha de rosca. Leve ao forno para assar. Cozinhe 1 ovo e corte em rodelas para decorar. Depois de pronto, desenforme e decore com o ovo e a salsa.

Dica: Leve ao forno coberto com papel alumínio.



Purê de Forno

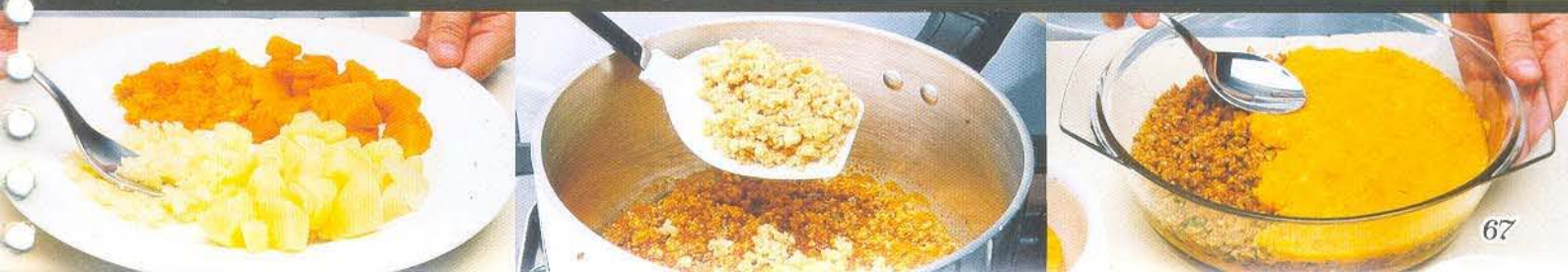
Custo unitário: R\$ 0,59
Valor calórico da porção: 426,60 kcal
Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 1h

Ingredientes	Quantidades	Preços
Abóbora	4 1/2 xícaras (chá)	R\$ 0,40
Batata	2 xícaras (chá)	R\$ 0,08
Margarina	2 colheres (sopa)	R\$ 0,15
Tomate em molho	3 xícaras (chá)	R\$ 0,29
Alho	2 dentes	R\$ 0,03
Cebola	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,05
Óleo	2 colheres (sopa)	R\$ 0,03
Sal	a gosto	-
Proteína texturizada de soja	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,39
Carne moída	200 g	R\$ 0,64
Queijo ralado	2 colheres (sopa)	R\$ 0,32
		Total: R\$ 2,38



Cozinhe a abóbora e as batatas; amasse bem. Leve ao fogo em uma panela a batata, a abóbora e a margarina. Mexa até desprender do fundo da panela. Coloque a proteína de soja texturizada de molho em água quente por 15 minutos. Escorra a água. Bata os tomates no liquidificador. Reserve. Leve ao fogo o óleo, o alho e a cebola, refogue a carne moída, acrescente o tomate batido e deixe apurar. Adicione a proteína, misture e verifique o sal. Monte uma camada de purê, uma de carne moída, outra de purê e finalize com o molho e o queijo ralado.

Dica: A abóbora é um alimento nutritivo e tem poucas calorias.





Refogado de Cevadinha

Custo unitário: R\$ 0,38

Valor calórico da porção: 251,42 kcal

Rendimento: 7 porções

Tempo de preparo: 1h30

Lave a cevadinha e deixe de molho de um dia para o outro sob refrigeração. Cozinhe com água, louro e sal, escorra a água e reserve. Frite a carne no óleo com a cebola e o alho. Junte os outros ingredientes, coloque água o suficiente para cozinhar e acrescente a cevadinha. Deixe refogar até diminuir o caldo.

Dica: Para cozinhar a cevadinha utilize o dobro de seu volume em água.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Cevadinha	250 g	R\$ 1,01
Louro	a gosto	-
Acém em cubos	350 g	R\$ 1,50
Óleo	1 colher (sopa)	R\$ 0,02
Cebola	1 colher (sopa)	R\$ 0,03
Alho	1 dente	R\$ 0,01
Caldo de carne	1/2 tablete	R\$ 0,08
Colorau	a gosto	-
Sal	a gosto	-
		Total: R\$ 2,64



Rocambole Nutritivo

Custo unitário: R\$ 0,38

Valor calórico da porção: 166,12 kcal

Rendimento: 4 porções - Tempo de preparo: 50 min

Descasque a berinjela. Separadamente, pique as cascas e a berinjela. Cozinhe a casca da berinjela e reserve. Coloque o óleo na panela, acrescente os tomates picados e a berinjela e refogue. Se for necessário, acrescente água, para ficar úmido. Reserve. Numa tigela, coloque a carne moída, o caldo de carne, o ovo, a cebola, o alho, a salsa picada, a farinha de trigo e, se for necessário, o sal. Junte a casca da berinjela e misture bem. Coloque um plástico sobre a mesa e abra a carne com um rolo. Acrescente a berinjela refogada e enrole o rocambole. Pincele o óleo em cima do rocambole para não ressecar. Leve para assar em assadeira em forno médio preaquecido.

Dica: Enriqueça seus pratos com cascas de legumes.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Massa: Casca de berinjela	1 xícara (chá)	-
Carne moída	240 g	R\$ 0,77
Caldo de carne	1/2 tablete	R\$ 0,08
Ovo	1 unidade	R\$ 0,16
Cebola picada	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,05
Alho	2 dentes	R\$ 0,03
Salsa	1 colher (sopa)	R\$ 0,01
Farinha de trigo	2 colheres (sopa)	R\$ 0,04
Sal	a gosto	-
Recheio: Óleo	1 colher (sopa)	R\$ 0,02
Tomate (picado)	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,05
Berinjela	2 xícaras (chá)	R\$ 0,30
Sal	a gosto	-
Óleo	1/2 colher (sopa)	R\$ 0,01
		Total: R\$ 1,50



Rocambole Suíno

Custo unitário: R\$ 0,39
 Valor calórico da porção: 317,13 kcal
 Rendimento: 8 porções
 Tempo de preparo: 40 min



Ingredientes	Quantidades	Preços
Pernil moído	500 g	R\$ 2,25
Ovo	3 unidades	R\$ 0,47
Sal	a gosto	-
Pimenta	a gosto	-
Farinha de rosca	2 colheres (sopa)	R\$ 0,07
Cenoura cozida em tiras	2 xícaras (chá)	R\$ 0,20
Toucinho fresco	20 g	R\$ 0,13
Margarina	1/2 colher (sopa)	R\$ 0,04
	Total:	R\$ 3,16

Misture o pernil, 1 ovo cru, o sal, a pimenta e a farinha de rosca. Amasse bem. Abra a carne sobre um plástico e recheie com a cenoura em tiras, 1 ovo cozido e picado e o toucinho. Enrole como rocambole, coloque em assadeira untada, pincele com ovo batido e leve para assar.

Dica: O pernil pode ser substituído por frango moído.



Rolê de Frango com Casca de Manga

Custo unitário: R\$ 0,48
 Valor calórico da porção: 323,07 kcal
 Rendimento: 6 porções - Tempo de preparo: 1h



Ingredientes	Quantidades	Preços
Peito de frango	500 g	R\$ 1,95
Alho	2 dentes	R\$ 0,03
Sal	a gosto	-
Limão	1/2 unidade	R\$ 0,06
Toucinho em fatias	100 g	R\$ 0,65
Casca de manga em tiras	1 unidade	-
Molho:		
Casca de manga picada	1 colher (sopa)	-
Caldo de galinha	1 tablete	R\$ 0,15
Manga picada	1 xícara (chá)	R\$ 0,05
Noz-moscada	a gosto	-
Água	1 xícara (chá)	-
	Total:	R\$ 2,89

Corte o peito de frango em filês e tempere com alho, sal e limão. Abra os filês, coloque uma fatia de toucinho sobre cada um, enrole e envolva-os com tiras de casca de manga e prenda com palito de dente. Leve ao forno para assar em um pirex untado. Sirva com o molho de manga. Para prepará-lo, junte todos os ingredientes numa panela e deixe cozinhar até formar um molho.

Dica: Para o frango pegar bem o gosto dos temperos, após temperá-lo deixe-o por meia hora na geladeira.





Rolê Econômico

Custo unitário: R\$ 0,36
 Valor calórico da porção: 166,66 kcal
 Rendimento: 8 porções
 Tempo de preparo: 1h30

Para o molho, frite a cebola e o alho no azeite. Acrescente o tomate e deixe refogar. Por último coloque o orégano. Se preferir, peneire o molho. Reserve. Corte o bucho em formato retangular com 16 cm de comprimento e 10 cm de largura. Leve ao fogo na panela de pressão por 1 hora, com água, sal, folhas de louro e vinagre. Reserve. Corte a cenoura em tiras, cozinhe e depois escorra a água. Frite a cenoura juntamente com o toucinho. Recheie o bucho com a cenoura e o toucinho. Enrole, prenda com palito de dente e cubra com molho de tomate. Leve ao forno para aquecer.

Dica: Corte o bucho com tesoura de desossar frango.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Bucho inteiro	500 g	R\$ 1,50
Sal	a gosto	-
Folhas de louro	a gosto	-
Vinagre branco	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,09
Cenoura	2 unidades	R\$ 0,24
Bacon	50 g	R\$ 0,32
Molho: Cebola picada	1 colher (sopa)	R\$ 0,03
Alho	1 dente	R\$ 0,01
Azeite	2 colheres (sopa)	R\$ 0,08
Tomate picado	5 xícaras (chá)	R\$ 0,59
Orégano	a gosto	-
		Total: R\$ 2,85



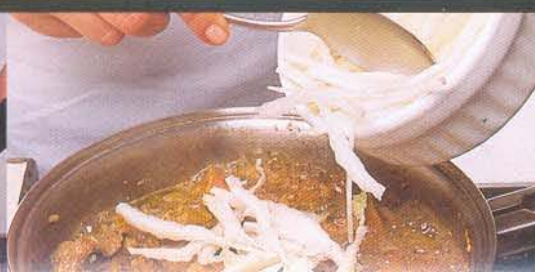
Rolinhos de Acelga

Custo unitário: R\$ 0,24
 Valor calórico da porção: 150,09 kcal
 Rendimento: 9 porções
 Tempo de preparo: 50 min

Corte o fígado em pedaços, tempere com alho, 1 colher (sopa) de cebola, sal, orégano e frite-os no azeite. Reserve. Corte o fundo da acelga (parte branca, mais firme) em tirinhas finas. Reserve a parte de cima das folhas. Misture o fígado frito, as tirinhas de acelga, 1 xícara (chá) de água e 1 colher de farinha de trigo. Cozinhe até ficar macio. Separadamente, escalde as folhas de acelga reservadas em água quente. Deixe esfriar e recheie-as com o fígado refogado. Coloque num refratário e reserve. À parte, doure 2 colheres (sopa) de cebola na margarina, acrescente 2 colheres (sopa) de farinha de trigo, mexa bem. Acrescente o leite e a água aquecidos aos poucos e continue mexendo. Cubra a acelga com o molho e sirva com arroz.

Dica: Aferverente a acelga em pouca água para não perder os nutrientes.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Fígado de boi	300 g	R\$ 1,49
Alho	2 dentes	R\$ 0,03
Cebola	3 colheres (sopa)	R\$ 0,09
Sal	a gosto	-
Orégano	a gosto	-
Azeite	1 colher (sopa)	R\$ 0,04
Acelga	9 folhas	R\$ 0,16
Margarina	1 colher (sopa)	R\$ 0,08
Farinha de trigo	3 colheres (sopa)	R\$ 0,07
Leite	1 xícara (chá)	R\$ 0,18
Água	1/2 xícara (chá)	-
		Total: R\$ 2,12



Salsicha ao Molho Branco



Custo unitário: R\$ 0,47

Valor calórico da porção: 591,73 kcal

Rendimento: 4 porções - Tempo de preparo: 30 min



Ingredientes	Quantidades	Preços
Talos de agrião	8 unidades	-
Cebola em tiras	1/2 colher (sopa)	R\$ 0,01
Margarina	1/2 colher (sopa)	R\$ 0,04
Água	3 colheres (sopa)	-
Salsicha	8 unidades	R\$ 0,94
Margarina	2 colheres (sopa)	R\$ 0,15
Farinha de trigo	3 colheres (sopa)	R\$ 0,07
Leite	3 xícaras (chá)	R\$ 0,53
Azeite	2 colheres (sopa)	R\$ 0,08
Alho	1 dente	R\$ 0,01
Folhas de agrião	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,02
Talos de salsa	1/2 xícara (chá)	-
Sal	a gosto	-

Total: R\$ 1,86

Separe 8 talos de agrião e corte-os no comprimento da salsicha, e 8 tiras de cebola. Derreta a margarina, acrescente os talos de agrião, as cebolas, a água e deixe cozinhar até ficarem "al dente". Reserve. Afervente as salsichas e faça um corte profundo no sentido do comprimento. Recheie cada salsicha com um talo de agrião e uma tira de cebola. Reserve. À parte, derreta a margarina, acrescente a farinha de trigo e junte o leite previamente aquecido. Cozinhe bem e reserve. Em uma panela, aqueça o azeite, doure o alho, acrescente as folhas de agrião e os talos de salsa. Verifique o sal. Junte esse refogado ao molho branco e cubra as salsichas recheadas. Sirva quente.

Dica: O agrião possui vitamina C que é antioxidante.



Sardinha com Legumes

Custo unitário: R\$ 0,42

Valor calórico da porção: 165,47 kcal

Rendimento: 4 porções - Tempo de preparo: 50 min



Ingredientes	Quantidades	Preços
Cenoura picada	1 xícara (chá)	R\$ 0,07
Batata picada	1 xícara (chá)	R\$ 0,04
Vagem picada	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,05
Cebola picada	1 colher (sopa)	R\$ 0,03
Alho	1 dente	R\$ 0,01
Azeite	1 colher (sopa)	R\$ 0,04
Água	3 xícaras (chá)	-
Farinha de trigo	1 colher (sopa)	R\$ 0,01
Molho inglês	1 colher (sopa)	R\$ 0,01
Sardinha fresca	350 g	R\$ 1,40
Salsa	1 colher (sopa)	R\$ 0,01
Sal	a gosto	-

Total: R\$ 1,67

Corte os legumes em tirinhas. Frite a cebola e o alho no azeite. Acrescente os legumes, refogue e junte a água; cozinhe até ficar "al dente". Acrescente a farinha de trigo e o molho inglês. Deixe engrossar. Reserve. Num refratário untado, coloque as sardinhas temperadas a gosto, no fundo, abertas em filés. Acrescente os legumes, salpique a salsa e leve ao forno até assar a sardinha.

Dica: Sardinha é boa fonte de cálcio.





Strogonoff Nutritivo

Custo unitário: R\$ 0,20

Valor calórico da porção: 145,26 kcal

Rendimento: 10 porções

Tempo de preparo: 50 min

Deixe de molho a proteína de soja por 30 minutos em água morna. Escorra e refogue, em 1 colher de margarina, a cebola e o alho. Acrescente o tomate batido no liquidificador e peneirado, deixando cozinhar por 10 minutos. À parte, derreta o restante da margarina, acrescente a farinha de trigo e deixe dourar. Aos poucos, acrescente o leite morno, mexendo bem para não empelotar. Caso empelote, bata no liquidificador, volte ao fogo e mexa. Acrescente esse molho ao refogado, verifique o sal, salpique a salsa e sirva quente, acompanhado de arroz branco.

Dica: Experimente a proteína texturizada sem hidratar com molho vinagrete.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Proteína texturizada de soja	2 xícaras (chá)	R\$ 0,77
Margarina	2 colheres (sopa)	R\$ 0,15
Cebola	1 unidade	R\$ 0,12
Alho	2 dentes	R\$ 0,03
Tomate para molho	3 xícaras (chá)	R\$ 0,39
Farinha de trigo	3 colheres (sopa)	R\$ 0,05
Leite	3 xícaras (chá)	R\$ 0,45
Sal	a gosto	-
Salsa picada	1 colher (sobremesa)	R\$ 0,01
		Total: R\$ 1,97



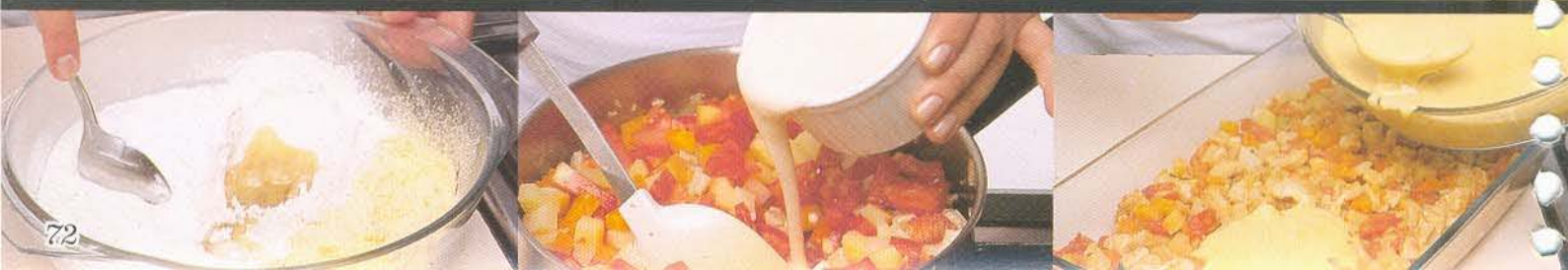
Torta de Dobradinha

Custo unitário: R\$ 0,51 - Valor calórico da porção: 320,00 kcal
Rendimento: 18 porções - Tempo de preparo: 2h

Para a massa, peneire junto o fubá, a farinha de trigo, o fermento, o açúcar e o sal. Acrescente o leite, os ovos e o óleo. Misture bem até ficar homogênea. Reserve. Para o recheio, cozinhe o bucho em cubos até ficar macio. Cozinhe as cenouras e as batatas. Frite o alho e a cebola, acrescente o bucho, junte o tomate, a cenoura e a batata cozidas. Acrescente a farinha dissolvida em um pouco de água. Adicione o caldo, tempere com sal e molho de pimenta e mexa até engrossar. Por último, coloque a salsa. Para a montagem, coloque num refratário o bucho refogado. Cubra com a massa, espalhando com uma colher. Leve para assar em forno preaquecido por 30 minutos.

Dica: Para não dar cheiro na casa, cozinhe o bucho com fubá.

Ingredientes	Quantidades	Preço
Massa: Fubá	1 1/2 xícara (chá)	R\$ 0,32
Farinha de trigo	1 1/2 xícara (chá)	R\$ 0,20
Fermento em pó	2 colheres (sopa)	R\$ 0,40
Açúcar	3 colheres (sopa)	R\$ 0,06
Sal	1 1/2 colher (chá)	R\$ 0,01
Leite	1 1/2 xícara (chá)	R\$ 0,27
Ovo batido	2 unidades	R\$ 0,32
Óleo	1/4 xícara (chá)	R\$ 0,10
Recheio: Bucho	2 kg	R\$ 5,98
Cenoura picada	3 1/4 xícaras (chá)	R\$ 0,33
Batata picada	3 1/4 xícaras (chá)	R\$ 0,12
Alho picado	3 dentes	R\$ 0,04
Cebola picada	1 1/2 xícara (chá)	R\$ 0,13
Tomate picado	5 xícaras (chá)	R\$ 0,59
Óleo	1/4 xícara (chá)	R\$ 0,10
Farinha de trigo	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,07
Caldo de galinha	1 tablete	R\$ 0,15
Sal	a gosto	-
Molho de pimenta	a gosto	-
Salsa	2 colheres (sopa)	R\$ 0,02
		Total: R\$ 9,19



Torta de Ovos

Custo unitário: R\$ 0,45 - Valor calórico da porção: 217,24 kcal
Rendimento: 4 porções - Tempo de preparo: 45 min



Ingredientes	Quantidades	Preços
Tomate sem semente	3 xícaras (chá)	R\$ 0,29
Miolo de pimentão	1 xícara (chá)	-
Talos de salsa	1/2 xícara (chá)	-
Talos de agrião	1/2 xícara (chá)	-
Cebola	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,05
Alho	1 dente	R\$ 0,01
Óleo	1 colher (sopa)	R\$ 0,02
Sal	a gosto	-
Água	1/2 xícara (chá)	-
Ovo	8 unidades	R\$ 1,26
Queijo ralado	1 colher (sopa)	R\$ 0,16
	Total:	R\$ 1,79

Bata no liquidificador o tomate, o miolo de pimentão, os talos, a cebola e o alho. Leve ao fogo com óleo e refogue. Junte a água e o sal e deixe ferver por 10 minutos. Coloque esse molho numa travessa, quebre os ovos sobre o molho, salpique queijo ralado e leve ao forno até os ovos cozinharem.

Dica: Não compre ovos com a casca trincada, verifique sempre a data de validade e armazene-os sob refrigeração.



Torta de Peixe

Custo unitário: R\$ 0,52
Valor calórico da porção: 261,93 kcal
Rendimento: 8 porções
Tempo de preparo: 50 min



Ingredientes	Quantidades	Preços
Filé de merluza	480 g	R\$ 3,02
Sal	a gosto	-
Alho	3 dentes	R\$ 0,04
Limão grande	1 unidade	R\$ 0,13
Ovo	2 unidades	R\$ 0,32
Óleo	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,21
Farinha de trigo	1 1/2 xícara (chá)	R\$ 0,20
Salsa	2 colheres (sopa)	R\$ 0,02
Fermento em pó	1 colher (sopa)	R\$ 0,20
	Total:	R\$ 4,13

Tempere os filés com o sal, o alho e o limão. Deixe descansar por 20 minutos. Amasse os filés temperados, até que fiquem com consistência pastosa. Acrescente os demais ingredientes. Misture bem e leve para assar em forno preaquecido, em assadeira untada e enfarinhada, por aproximadamente 30 minutos. Sirva quente.

Dica: Contém ômega 3, que previne doenças do coração.





Almôndegas de Feijão

Custo unitário: R\$ 0,29

Valor calórico da porção: 377,94 kcal

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 20 min

Coloque o feijão e o arroz prontos num recipiente e amasse bem com um garfo. Misture os ovos, a farinha de trigo, a salsa e continue amassando. Verifique o sal. Leve ao fogo para dar consistência, deixe esfriar, enrole, passe na farinha de rosca e doure em óleo bem quente.

Dica: Aumente as fibras acrescentando talos.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Feijão cozido e temperado	2 xícaras (chá)	R\$ 0,22
Arroz cozido e temperado	1 xícara (chá)	R\$ 0,07
Ovo	2 unidades	R\$ 0,32
Farinha de trigo	2 colheres (sopa)	R\$ 0,04
Salsa picada	2 colheres (sopa)	R\$ 0,02
Sal	a gosto	-
Farinha de rosca	6 colheres (sopa)	R\$ 0,22
Óleo para fritura	2 xícaras (chá)	R\$ 0,82
		Total: R\$ 1,72



Aperitivos de Casca de Abóbora

Custo unitário: R\$ 0,20

Valor calórico da porção: 207,77 kcal

Rendimento: 5 porções

Tempo de preparo: 40 min

Cozinhe a batata, descasque, esprema e reserve. Corte o pimentão em tiras finas e rale a casca de abóbora. Leve ao fogo uma panela com 2 colheres de sopa de óleo, doure o alho e a cebola. Acrescente o pimentão, a casca de abóbora e refogue. Se necessário, coloque um pouco de água para cozinhar e deixe até secar. Acrescente a batata, verifique o sal e cozinhe bem até desgrudar do fundo da panela. Deixe esfriar. Modele a massa em formato de bolinhas, passe no ovo, na farinha de rosca e frite em óleo quente.

Dica: Substitua a casca de abóbora por casca de chuchu.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Batata	3 1/2 xícaras (chá)	R\$ 0,14
Pimentão verde	1/3 xícara (chá)	R\$ 0,04
Casca de abóbora	2 xícaras (chá)	-
Alho	1 dente	R\$ 0,01
Cebola ralada	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,05
Farinha de rosca	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,22
Ovo	1 unidade	R\$ 0,16
Óleo para fritar	1 xícara (chá)	R\$ 0,41
		Total: R\$ 1,02



Arroz Enriquecido

Custo unitário: R\$ 0,41
 Valor calórico da porção: 509,90 kcal
 Rendimento: 4 porções
 Tempo de preparo: 40 min



Ingredientes	Quantidades	Preços
Margarina	1 colher (sopa)	R\$ 0,08
Cebola picada	1 1/2 xícara (chá)	R\$ 0,15
Tutano	50 g	R\$ 0,03
Arroz	2 xícaras (chá)	R\$ 0,44
Sal	a gosto	-
Açafrão	1 colher (chá)	R\$ 0,14
Água	a gosto	-
Queijo ralado	5 colheres (sopa)	R\$ 0,79
		Total: R\$ 1,62

Em uma panela, leve ao fogo a margarina e a cebola ralada e deixe dourar. Junte o tutano cortado em pedaços pequenos e doure bem. Acrescente o arroz e frite durante alguns minutos. Tempere com sal, junte o açafrão e água suficiente para o cozimento. Cozinhe durante 20 minutos, mexendo de vez em quando. Retire do fogo, coloque em uma travessa e polvilhe o queijo ralado.

Dica: O tutano é rico em ferro e minerais.



Arroz Primavera

Custo unitário: R\$ 0,23
 Valor calórico da porção: 340,62 kcal
 Rendimento: 6 porções - Tempo de preparo: 20 min



Ingredientes	Quantidades	Preços
Salsicha cozida	2 xícaras (chá)	R\$ 0,46
Abobrinha picada	3 xícaras (chá)	R\$ 0,29
Azeite	2 colheres (sopa)	R\$ 0,08
Alho picado	1 dente	R\$ 0,01
Cebola picada	1 colher (sopa)	R\$ 0,03
Colorau	a gosto	-
Arroz cozido	5 xícaras (chá)	R\$ 0,37
Ovo cozido	1 unidade	R\$ 0,16
		Total: R\$ 1,40

Pique a salsicha e reserve. Refogue a abobrinha no azeite juntamente com o alho, a cebola e o colorau. Junte o arroz com a abobrinha, a salsicha e o ovo cozido picadinho. Misture bem e sirva.

Dica: A salsicha pode ser substituída por embutidos.



Arroz Vegetariano



Custo unitário: R\$ 0,11

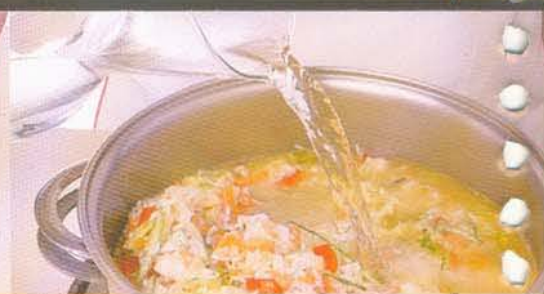
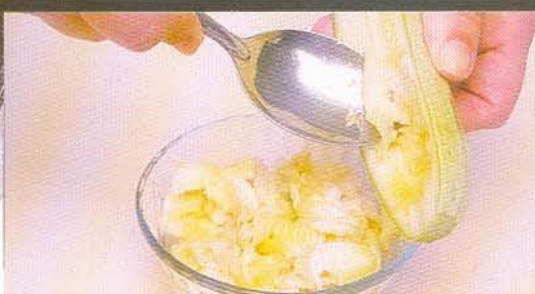
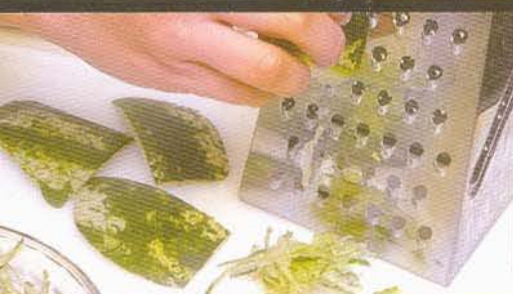
Valor calórico da porção: 230,15 kcal

Rendimento: 12 porções - Tempo de preparo: 1h

Frite a cebola e o alho no óleo. Junte o arroz e refogue mais um pouco. Acrescente os outros ingredientes e coloque água o suficiente para cobrir o arroz. Cozinhe em fogo baixo até secar a água e o arroz atingir a consistência desejada.

Dica: Com a casca de abobrinha reservada, prepare a abobrinha recheada.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Cebola picada	2 colheres (sopa)	R\$ 0,06
Alho picado	1 dente	R\$ 0,01
Óleo	4 colheres (sopa)	R\$ 0,07
Arroz	4 xícaras (chá)	R\$ 0,89
Abobrinha (miolo)	1 xícara (chá)	R\$ 0,10
Casca de melancia ralada	2 xícaras (chá)	-
Cenoura ralada	1 xícara (chá)	R\$ 0,10
Pimentão vermelho picado	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,09
Sal	a gosto	-
		Total: R\$ 1,31



Arroz Verdinho

Custo unitário: R\$ 0,15

Valor calórico da porção: 389,62 kcal

Rendimento: 6 porções - Tempo de preparo: 30 min

Doure a cebola e o alho no óleo, refogue rapidamente o arroz, acrescente a água e o sal. Deixe cozinhar até secar a água. Reserve. À parte, derreta a margarina, doure a cebola, acrescente os talos e a rama. Refogue-os, misturando-os em seguida, ao arroz cozido.

Dica: Para enriquecer a preparação, substitua o arroz branco por arroz integral.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Arroz	3 xícaras (chá)	R\$ 0,67
Cebola picada	1 colher (sopa)	R\$ 0,03
Alho	1 dente	R\$ 0,01
Óleo	4 colheres (sopa)	R\$ 0,07
Sal	a gosto	-
Refogado:		
Margarina	1 colher (sopa)	R\$ 0,08
Cebola picada	3/4 xícara (chá)	R\$ 0,07
Talos de agrião picado	1 xícara (chá)	-
Talos de salsa picada	1 xícara (chá)	-
Rama de cenoura picada	1 xícara (chá)	-
		Total: R\$ 0,93



Assado de Batatas

Custo unitário: R\$ 0,33

Valor calórico da porção: 229,83 kcal

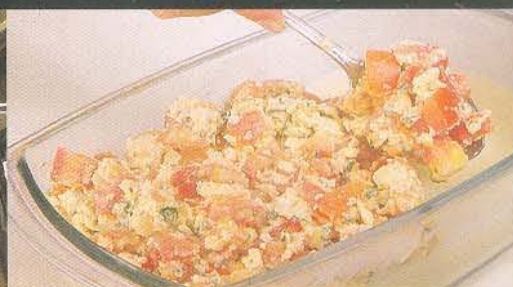
Rendimento: 4 porções - Tempo de preparo: 30 min



Ingredientes	Quantidades	Preços
Batata	4 xícaras (chá)	R\$ 0,16
Sal	a gosto	-
Margarina	1/2 colher (sopa)	R\$ 0,04
Cebola picada	1 colher (sopa)	R\$ 0,03
Tomate	4 xícaras (chá)	R\$ 0,39
Azeite	2 colheres (sopa)	R\$ 0,08
Ovo	3 unidades	R\$ 0,47
Salsa picada	1 colher (sopa)	R\$ 0,01
Orégano	a gosto	-
Queijo ralado	1 colher (sopa)	R\$ 0,16
		Total: R\$ 1,33

Cozinhe as batatas com sal e esprema como se fosse fazer um purê. Coloque num recipiente refratário untado com margarina. Frite a cebola e o tomate no azeite. Bata os ovos e acrescente ao refogado, juntamente com a salsa e o orégano. Espalhe esse refogado sobre o purê de batatas. Salpique queijo ralado e leve ao forno por 20 minutos.

Dica: Ovo é fonte de vitaminas A, D e complexo B.



Bolinho de Mandioca

Custo unitário: R\$ 0,22

Valor calórico da porção: 288,60 kcal

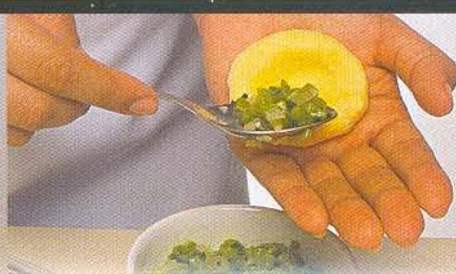
Rendimento: 6 porções - Tempo de preparo: 1h



Ingredientes	Quantidades	Preços
Mandioca picada	8 xícaras (chá)	R\$ 0,78
Cebola picada	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,05
Óleo	2 colheres (sopa)	R\$ 0,03
Alho	2 dentes	R\$ 0,03
Talos de agrião picados	1 xícara (chá)	-
Salsa	3 colheres (sopa)	R\$ 0,03
Sal	a gosto	-
Óleo para fritura	1 xícara (chá)	R\$ 0,41
		Total: R\$ 1,34

Cozinhe a mandioca e esprema. Sove a massa. Reserve. Doure a cebola no óleo, junte o alho, os talos de agrião e refogue. Desligue o fogo e misture a salsa picada. Verifique o sal. Com a massa de mandioca, faça os bolinhos e recheie com o refogado. Frite em óleo quente.

Dica: Convém conservar a mandioca por apenas 2 dias na geladeira, quando fresca.



Bolinho de Vegetais

Custo unitário: R\$ 0,20

Valor calórico da porção: 270,87 kcal

Rendimento: 5 porções - Tempo de preparo: 30 min



Lave bem as cascas de legumes e talos de hortaliças, pique-os e reserve. Refogue a cebola e o alho no óleo. Junte as cascas e os talos e, se necessário, 1/2 xícara (chá) de água. Refogue até ficarem macios. À parte, dissolva a farinha de trigo no leite e na água e junte ao refogado. Cozinhe, mexendo sempre, até desprender do fundo da panela. Desligue o fogo e misture o arroz cozido. Modele bolinhas, passe pela farinha de rosca e frite em óleo quente.

Dica: Esta preparação é rica em fibras.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Cascas de chuchu, de cenoura e de berinjela	3 xícaras (chá)	-
Talos de agrião e salsa	1/2 xícara (chá)	-
Cebola ralada	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,05
Alho	1 dente	R\$ 0,01
Óleo	2 colheres (sopa)	R\$ 0,03
Farinha de trigo	4 colheres (sopa)	R\$ 0,09
Leite	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,09
Água	1/2 xícara (chá)	-
Arroz cozido	1 xícara (chá)	R\$ 0,07
Farinha de rosca	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,22
Óleo para fritar	1 xícara (chá)	R\$ 0,41
		Total: R\$ 0,98



Bolo Salgado de Canjiquinha

Custo unitário: R\$ 0,12 - Valor calórico da porção: 138,92 kcal

Rendimento: 15 porções - Tempo de preparo: 50 min

Prepare o milho quebrado como se fosse arroz. Depois de cozido, coloque-o em uma vasilha e junte os demais ingredientes, exceto o leite. Mexa bem e adicione o leite. Coloque a mistura em uma fôrma untada e enfarinhada e leve ao forno preaquecido até dourar. Sirva com carne grelhada.

Dica: Prove mingau de canjiquinha. É muito bom.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Canjiquinha	2 xícaras (chá)	R\$ 0,63
Ovo	1 unidade	R\$ 0,16
Farinha de trigo	4 colheres (sopa)	R\$ 0,09
Margarina	1 colher (sopa)	R\$ 0,08
Queijo ralado	2 colheres (sopa)	R\$ 0,32
Sal	a gosto	-
Salsa	2 colheres (sopa)	R\$ 0,02
Tomate picado	1 xícara (chá)	R\$ 0,10
Leite	2 xícaras (chá)	R\$ 0,36
		Total: R\$ 1,75



Broa de Carne Moída

Custo unitário: R\$ 0,21- Valor calórico da porção: 189,54 kcal
Rendimento: 12 porções - Tempo de preparo: 40 min

Ingredientes	Quantidades	Preços
Massa: Fubá	1 xícara (chá)	R\$ 0,17
Farinha de trigo	1 xícara (chá)	R\$ 0,11
Fermento em pó	2 colheres (sopa)	R\$ 0,30
Açúcar	2 colheres (sopa)	R\$ 0,04
Sal	1 colher (chá)	-
Leite	1 xícara (chá)	R\$ 0,18
Ovo	2 unidades	R\$ 0,32
Óleo	1/4 xícara (chá)	R\$ 0,10
Recheio: Cenoura picada	3/4 xícara (chá)	R\$ 0,08
Óleo	4 colheres (sopa)	R\$ 0,07
Cebola picada	4 colheres (sopa)	R\$ 0,04
Carne moída	200 g	R\$ 0,86
Caldo de carne	1/2 tablete	R\$ 0,08
Orégano	a gosto	-
Salsa	a gosto	-
Queijo ralado	1 colher (sopa)	R\$ 0,16
		Total: R\$ 2,49



Passa a cenoura em ralo fino. Reserve. Refogue nas 4 colheres de óleo a cebola, a carne moída, o caldo de carne e o orégano. Depois de cozido, junte a cenoura ralada, a salsa, o queijo ralado. Reserve. À parte, peneire o fubá com a farinha de trigo, o fermento, o açúcar e o sal. Acrescente o leite com os ovos ligeiramente batidos e o óleo. Misture bem até a massa ficar homogênea. Junte à massa o refogado de carne moída. Unte uma assadeira média e asse em forno preaquecido.

Dica: Experimente substituir a carne por lingüiça picadinha.



Casca de Banana à Napolitana

Custo unitário: R\$ 0,11
Valor calórico da porção: 101,40 kcal
Rendimento: 12 porções - Tempo de preparo: 40 min

Ingredientes	Quantidades	Preços
Casca de banana	6 unidades	-
Ovo	1 unidade	R\$ 0,16
Farinha de trigo	1 colher (sopa)	R\$ 0,02
Farinha de rosca	6 colheres (sopa)	R\$ 0,22
Cebola picada	1/4 xícara (chá)	R\$ 0,04
Alho picado	1 dente	R\$ 0,01
Óleo	3 colheres (sopa)	R\$ 0,05
Tomate picado	2 xícaras (chá)	R\$ 0,19
Sal	a gosto	-
Salsa picada	1 colher (sopa)	R\$ 0,01
Queijo ralado	1 colher (sopa)	R\$ 0,16
Óleo para fritura	1 xícara (chá)	R\$ 0,41
		Total: R\$ 1,28



Separe as cascas das bananas em duas partes. Reserve. Bata o ovo e acrescente a farinha de trigo, formando uma massinha. Passe as cascas nessa mistura e em seguida na farinha de rosca. Frite-as. À parte, refogue a cebola e o alho no óleo e acrescente os tomates já batidos no liquidificador e peneirados. Deixe ferver. Salgue a gosto. Por último, acrescente a salsa. Em um refratário, coloque as cascas de bananas fritas, cubra com o molho e polvilhe com o queijo ralado. Coloque no forno para aquecer e sirva.

Dica: Utilize a banana para bolinhos.



Chuchu Gratinado com Sardinha

Custo unitário: R\$ 0,36

Valor calórico da porção: 209,02 kcal

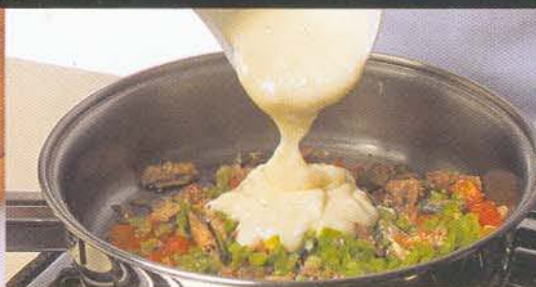
Rendimento: 6 porções - Tempo de preparo: 1h



Descasque os chuchus, retire o miolo fazendo uma cova dentro de cada chuchu, tomando o cuidado de deixá-los firmes para receber o recheio ao final. Lave-os e cozinhe com caldo de carne. A parte, pique as cascas de chuchu e reserve. Em uma panela, frite o alho e a cebola no óleo, acrescente os tomates, as cascas de chuchu, verifique o sal e adicione água. Leve para cozinhar e reserve. Em outra panela, derreta a margarina, adicione a farinha, deixe dourar um pouco e acrescente o leite aos poucos, para não empelotar. Adicione em seguida as cascas refogadas e a sardinha livre de escamas e espinhas. Verifique o sal e reserve. Escorra os chuchus e coloque em um refratário. Recheie com o molho de cascas e polvilhe com o queijo ralado. Leve para gratinar. Sirva a seguir.

Dica: Os ácidos graxos, presentes na sardinha, auxiliam no controle de doenças cardiovasculares.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Chuchu	3 unidades	R\$ 0,30
Caldo de carne	1 tablete	R\$ 0,15
Cascas de chuchu	1 xícara (chá)	-
Alho	1 dente	R\$ 0,01
Cebola picada	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,05
Óleo	2 colheres (sopa)	R\$ 0,03
Tomate picado	1 xícara (chá)	R\$ 0,10
Sal	a gosto	-
Água	1/2 xícara (chá)	-
Margarina	2 colheres (sopa)	R\$ 0,15
Farinha de trigo	1 colher (sopa)	R\$ 0,02
Leite	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,09
Sardinha em lata	1 lata	R\$ 0,95
Queijo ralado	2 colheres (sopa)	R\$ 0,32
		Total: R\$ 2,18



Chucrute com Salsicha e Talos de Agrião

Custo unitário: R\$ 0,14

Valor calórico da porção: 168,29 kcal

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 3h30

Lave e corte o repolho. Deixe-o de molho em água quente, com sal, por duas ou três horas. Depois escorra o repolho e esprema muito bem para retirar toda a água. Em uma panela, refogue no óleo a cebola e o alho. Junte os talos e a salsicha e deixe fritar por alguns minutos. Junte o repolho e refogue. Acrescente o vinagre e deixe ferver até secar o líquido. Sirva quente ou frio.

Dica: Repolho, brócolis, couve, etc. estimulam a função do fígado.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Repolho branco	3 xícaras (chá)	R\$ 0,02
Sal	a gosto	-
Óleo	3 colheres (sopa)	R\$ 0,05
Cebola picada	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,05
Alho amassado	1 dente	R\$ 0,01
Talos de agrião	1 xícara (chá)	-
Salsichas em rodelas	3 unidades	R\$ 0,34
Vinagre	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,09
		Total: R\$ 0,57



Creme de Abóbora

Custo unitário: R\$ 0,20
 Valor calórico da porção: 137,61 kcal
 Rendimento: 16 porções
 Tempo de preparo: 1h30



Ingredientes	Quantidades	Preços
Abóbora picada	6 xícaras (chá)	R\$ 0,53
Cenoura picada	4 xícaras (chá)	R\$ 0,39
Margarina	2 colheres (sopa)	R\$ 0,15
Farinha de trigo	3 colheres (sopa)	R\$ 0,07
Leite morno	2 1/2 xícaras (chá)	R\$ 0,45
Sal	a gosto	-
Queijo ralado	3 colheres (sopa)	R\$ 0,47
Bacon picado	3 colheres (sopa)	R\$ 0,65
Ovo	3 unidades	R\$ 0,47
		Total: R\$ 3,19

Cozinhe a abóbora e a cenoura até que fiquem macias. Amasse e reserve. Derreta a margarina, acrescente a farinha de trigo, mexendo bem, junte o leite, cozinhando a mistura sem parar de mexer. Verifique o sal, junte o queijo, o bacon e misture bem. Acrescente os legumes amassados e os ovos previamente batidos. Asse em assadeira untada e enfarinhada por 40 minutos.

Dica: Abóbora e cenoura favorecem a pele.



Creme de Folha de Couve-flor

Custo unitário: R\$ 0,11
 Valor calórico da porção: 103,42 kcal
 Rendimento: 4 porções
 Tempo de preparo: 30 min



Ingredientes	Quantidades	Preços
Folha de couve-flor	5 xícaras (chá)	-
Cebola	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,05
Óleo	2 colheres (sopa)	R\$ 0,03
Sal	a gosto	-
Queijo ralado	1 colher rasa (sopa)	R\$ 0,16
Farinha de trigo	1 colher (sobremesa)	R\$ 0,01
Leite	1 xícara (chá)	R\$ 0,18
Água	1 xícara (chá)	-
		Total: R\$ 0,43

Lave as folhas de couve-flor em água corrente e pique-as miúdas. Em uma panela, refogue a cebola no óleo até dourar. Junte as folhas de couve-flor picadas e o sal. Misture e tampe a panela por alguns minutos. À parte, misture o queijo ralado, a farinha de trigo, o leite e a água e adicione ao refogado. Mexa até o creme encorpar. Sirva ainda quente.

Dica: Procure aproveitar todas as partes dos alimentos.





Croquete de Chuchu

Custo unitário: R\$ 0,27

Valor calórico da porção: 345,25 kcal

Rendimento: 4 porções - Tempo de preparo: 40 min

Lave, descasque e pique o chuchu. Em uma panela com água, coloque-o para cozinhar. Retire do fogo, coe, amasse e acrescente o caldo de carne, a farinha de trigo, a cebola picada, o alho e o sal. Misture bem e leve novamente a mistura ao fogo, até desprender da panela. Deixe esfriar, modele em forma de croquete, passe novamente na farinha de trigo e frite em óleo quente.

Dica: Retire o excesso de óleo com papel absorvente.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Chuchu picado	5 xícaras (chá)	R\$ 0,25
Água	o suficiente	-
Caldo de carne	1/2 tablete	R\$ 0,08
Farinha de trigo	1-1/2 xícara (chá)	R\$ 0,20
Cebola picada	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,05
Alho	1 dente	R\$ 0,01
Sal	a gosto	-
Farinha de trigo	3 colheres (sopa)	R\$ 0,07
Óleo para fritura	1 xícara (chá)	R\$ 0,41
		Total: R\$ 1,06



Croquete de Mortadela

Custo unitário: R\$ 0,18

Valor calórico da porção: 246,86 kcal

Rendimento: 10 porções - Tempo de preparo: 40 min



Doure a cebola no óleo, acrescente a mortadela e frite. Tempere com sal e ketchup. Junte a farinha de trigo, mexa bem, acrescente a gema e o leite. Deixe cozinhar até desprender do fundo da panela, sem parar de mexer. Coloque a salsa e retire do fogo. Deixe esfriar um pouco e modele os croquetes. Passe na farinha de trigo, na clara misturada com água, e por último, na farinha de rosca. Frite em óleo quente.

Dica: Não compre mortadela se a mesma apresentar manchas escuras e acinzentadas.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Cebola ralada	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,05
Óleo	3 colheres (sopa)	R\$ 0,05
Mortadela ralada	300 g	R\$ 0,66
Sal	a gosto	-
Ketchup	2 colheres (sopa)	R\$ 0,01
Farinha de trigo	6 colheres (sopa)	R\$ 0,13
Gema batida	1 unidade	R\$ 0,16
Leite morno	3/4 xícara (chá)	R\$ 0,13
Salsa	1 colher (sopa)	R\$ 0,01
Para enrolar:		
Farinha de trigo	2 colheres (sopa)	R\$ 0,04
Clara	1 unidade	-
Água	3 colheres (sopa)	-
Farinha de rosca	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,22
Óleo para fritar	1 xícara (chá)	R\$ 0,41
		Total: R\$ 1,83



Cuscuz Integral



Custo unitário: R\$ 0,11

Valor calórico da porção: 100,39 kcal

Rendimento: 12 porções - Tempo de preparo: 1h30



Ingredientes	Quantidades	Preços
Trigo em grão	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,56
Cebola	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,06
Alho	2 dentes	R\$ 0,03
Azeite	4 colheres (sopa)	R\$ 0,15
Casca de chuchu cozida	1 xícara (chá)	-
Tomate	1 xícara (chá)	R\$ 0,10
Água	2 xícaras (chá)	-
Sal	a gosto	-
Salsa	3 colheres (sopa)	R\$ 0,03
Farinha de milho	1 1/2 xícara (chá)	R\$ 0,36
	Total:	R\$ 1,29

Escolha e lave o trigo. Leve para cozinhar por 40 minutos até ficar macio. Reserve. Doure a cebola e o alho no azeite, acrescente as cascas de chuchu, o tomate, o trigo cozido, a água e deixe ferver. Verifique o sal, junte a salsa e engrosse com a farinha de milho. Coloque em fôrma de anel, deixe esfriar e desenforme.

Dica: O trigo ajuda no funcionamento dos intestinos.



Esfiha de Folhas de Couve-flor

Custo unitário: R\$ 0,25 - Valor calórico da porção: 453,98 kcal

Rendimento: 7 porções - Tempo de preparo: 1h30



Ingredientes	Quantidades	Preços
Massa:		
Fermento biológico	1 1/2 colher (sopa)	R\$ 0,74
Açúcar	2 colheres (sopa)	R\$ 0,04
Água morna	1 xícara (chá)	-
Óleo	5 colheres (sopa)	R\$ 0,08
Sal	1/2 colher (sopa)	-
Farinha de trigo	4 xícaras (chá)	R\$ 0,52
Gema	1 unidade	R\$ 0,16
Recheio:		
Cebola picada	1 1/2 xícara (chá)	R\$ 0,15
Azeite de oliva	2 colheres (sopa)	R\$ 0,08
Folha de couve-flor	3 xícaras (chá)	-
Sal	a gosto	-
Azeitona verde	6 unidades	R\$ 0,01
	Total:	R\$ 1,78

Dissolva o fermento no açúcar e junte a água morna, o óleo, o sal e a farinha aos poucos, até a massa soltar das mãos e formar bolhas. Cubra e deixe descansar por 30 minutos. Abra a massa em círculos com aproximadamente 15 cm, recheie, feche as esfihas, pincele com a gema batida e leve para assar em assadeira untada e enfarinhada, em forno preaquecido, até dourar. Para o recheio, refogue a cebola no azeite e acrescente as folhas de couve-flor picadas e o sal. Por último, junte as azeitonas picadas, misture bem e desligue o fogo.

Dica: Rende vinte e uma esfihas médias.



Espaguete ao Molho de Berinjela



Custo unitário: R\$ 0,36

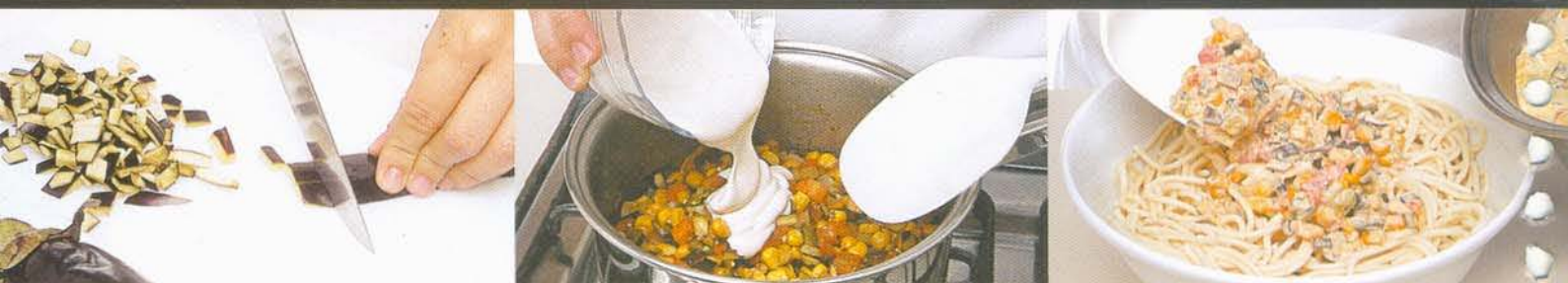
Valor calórico da porção: 338,05 kcal

Rendimento: 4 porções - Tempo de preparo: 45 min

Cozinhe o macarrão em água fervente com sal e óleo até ficar "al dente". Escorra a água, misture o molho ao macarrão e sirva. Para o molho, refogue a cebola e o alho no óleo até dourar. Acrescente o tomate, a casca de berinjela picada e o milho verde e refogue mais um pouco. Junte o caldo de galinha, o orégano e o colorau. Deixe o caldo dissolver e misture bem. Acrescente o creme de leite, misture e desligue o fogo.

Dica: Servir como acompanhamento de carnes de sabor suave.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Espaguete	250 g	R\$ 0,50
Sal	a gosto	-
Óleo	1 colher (sopa)	R\$ 0,02
Molho: Cebola picada	1 colher (sopa)	R\$ 0,03
Alho picado	1 dente	R\$ 0,01
Óleo	2 colheres (sopa)	R\$ 0,03
Tomate picado	1 xícara (chá)	R\$ 0,10
Casca de berinjela picada	1 xícara (chá)	-
Milho verde	1/2 lata	R\$ 0,50
Caldo de galinha	1/2 tablete	R\$ 0,08
Orégano	a gosto	-
Colorau	a gosto	-
Creme de leite	2 colheres (sopa)	R\$ 0,18
		Total: R\$ 1,44



Farofa Colorida

Custo unitário: R\$ 0,11

Valor calórico da porção: 162,65 kcal

Rendimento: 12 porções

Tempo de preparo: 30 min



Lave, descasque e rale a cenoura. Reserve. Corte o pimentão e o tomate em cubos pequenos. Reserve. Doure o alho na margarina e acrescente o tomate, o pimentão e a cenoura deixando refogar. Acrescente o arroz cozido, a farinha de mandioca, o queijo ralado e o orégano. Misture bem e verifique o sal.

Dica: Substitua a farinha de mandioca por farinha de milho flocada.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Cenoura	1 xícara (chá)	R\$ 0,10
Pimentão verde	1 xícara (chá)	R\$ 0,10
Tomate	1 xícara (chá)	R\$ 0,10
Alho	1 dente	R\$ 0,01
Margarina	2 colheres (sopa)	R\$ 0,15
Arroz cozido	3 xícaras (chá)	R\$ 0,27
Farinha de mandioca	1 xícara (chá)	R\$ 0,45
Queijo ralado	1 colher (sopa)	R\$ 0,16
Orégano	a gosto	-
Sal	a gosto	-
		Total: R\$ 1,34



Farofa de Feijão Preto

Custo unitário: R\$ 0,21

Valor calórico da porção: 340,29 kcal

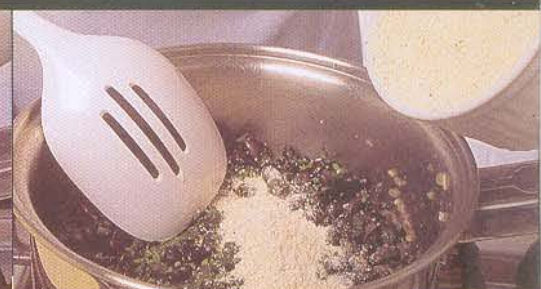
Rendimento: 4 porções - Tempo de preparo: 1h



Ingredientes	Quantidades	Preços
Feijão preto	1 xícara (chá)	R\$ 0,32
Água	o suficiente	-
Óleo	5 colheres (sopa)	R\$ 0,08
Cebola	3/4 xícara (chá)	R\$ 0,07
Alho	2 dentes	R\$ 0,03
Salsa	2 colheres (sopa)	R\$ 0,02
Sal	a gosto	-
Molho de pimenta	a gosto	-
Farinha de mandioca	1 xícara (chá)	R\$ 0,33
		Total: R\$ 0,85

Cozinhe o feijão preto em uma panela de pressão por aproximadamente 30 minutos. Depois de cozido, escorra, reservando, separadamente os grãos do caldo. Doure no óleo a cebola e o alho. Acrescente os grãos de feijão, a salsa picada, o sal e o molho de pimenta. Despeje aos poucos a farinha de mandioca, mexendo bem. Retire do fogo e sirva quente.

Dica: Se preferir, utilize a farinha de milho em vez de farinha de mandioca.



Farofa Rica

Custo unitário: R\$ 0,11

Valor calórico da porção: 178,26 kcal

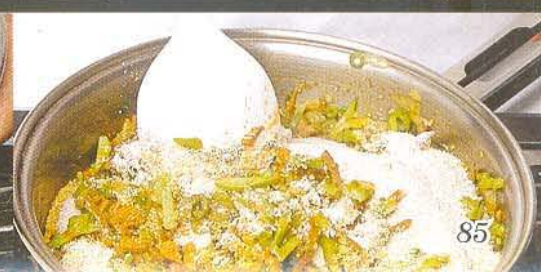
Rendimento: 12 porções - Tempo de preparo: 30 min



Ingredientes	Quantidades	Preços
Casca de chuchu	1 xícara (chá)	-
Casca de banana nanica	2 unidades	-
Talos de verduras diversas	1/2 xícara (chá)	-
Cebola picada	2 colheres (sopa)	R\$ 0,06
Alho	2 dentes	R\$ 0,03
Margarina	3 colheres (sopa)	R\$ 0,23
Toucinho	2 colheres (sopa)	R\$ 0,05
Caldo de galinha	1/2 tablete	R\$ 0,08
Colorau	a gosto	-
Farinha de mandioca	2 xícaras (chá)	R\$ 0,90
		Total: R\$ 1,35

Lave bem as cascas de chuchu e de banana e os talos de verduras em água corrente. Pique-os e reserve. Refogue a cebola e o alho na margarina. Acrescente os talos e as cascas e refogue mais um pouco. Junte os demais ingredientes, acrescentando a farinha de mandioca por último. Misture bem para a farinha incorporar o refogado e os temperos.

Dica: Pode-se utilizar talos de verduras como agrião, espinafre, salsa, etc.



Feijão Gratinado



Custo unitário: R\$ 0,28

Valor calórico da porção: 415,16 kcal

Rendimento: 6 porções - Tempo de preparo: 1h

Descasque a batata-doce e cozinhe até ficar macia. Aqueça o azeite, doure o alho e acrescente o feijão cozido. Tempere com sal. Reserve. À parte, derreta a margarina e acrescente a farinha de trigo. Deixe dourar e, aos poucos, acrescente o leite morno até formar um creme branco homogêneo. Tempere com sal. Reserve. Corte as cascas de chuchu em tirinhas finas e refogue com o óleo, a cebola e o tomate. Deixe ficar macio. Em um refratário, coloque a batata-doce cozida, uma camada de feijão cozido e por cima o refogado de chuchu. Cubra com o molho branco, polvilhe o queijo ralado e leve ao forno preaquecido até dourar.

Dica: Substitua a batata-doce por mandioca, batata ou cará.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Batata-doce picada	5 xícaras (chá)	R\$ 0,60
Azeite	2 colheres (sopa)	R\$ 0,08
Alho	2 dentes	R\$ 0,03
Feijão cozido	2 xícaras (chá)	R\$ 0,22
Sal	a gosto	-
Margarina	2 colheres (sopa)	R\$ 0,15
Farinha de trigo	2 colheres (sopa)	R\$ 0,04
Leite	1 1/2 xícara (chá)	R\$ 0,27
Casca de chuchu	2 xícaras (chá)	-
Óleo	2 colheres (sopa)	R\$ 0,03
Cebola picada	1 colher (sopa)	R\$ 0,03
Tomate picado	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,05
Queijo parmesão	1 colher (sopa)	R\$ 0,16
		Total: R\$ 1,66



Hambúrguer de Abobrinha

Custo unitário: R\$ 0,08

Valor calórico da porção: 123,91 kcal

Rendimento: 12 porções

Tempo de preparo: 30 min

Rale a abobrinha no ralo grosso, tempere com alho e a salsa. Junte a maionese e misture. Acrescente a farinha de trigo, a farinha de rosca e o sal. Misture. Com essa massa, modele os hambúrgueres. Frite o hambúrguer dos dois lados em frigideira com óleo o suficiente para não grudar.

Dica: Substitua a abobrinha por cenoura.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Abobrinha ralada	4 xícaras (chá)	R\$ 0,39
Alho	2 dentes	R\$ 0,03
Salsa	a gosto	-
Maionese	1 colher (sopa)	R\$ 0,08
Farinha de trigo	8 colheres (sopa)	R\$ 0,17
Farinha de rosca	6 colheres (sopa)	R\$ 0,22
Sal	a gosto	-
Óleo para fritura	6 colheres (sopa)	R\$ 0,10
		Total: R\$ 0,99



Lasanha de Panqueca Rosa

Ingredientes	Quantidades	Preços
Massa: Talos de beterraba	1 xícara (chá)	-
Farinha de trigo	1 xícara (chá)	R\$ 0,13
Leite	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,09
Água	1 xícara (chá)	-
Ovo	1 unidade	R\$ 0,16
Margarina	1 colher (sopa)	R\$ 0,08
Óleo	3 colheres (sopa)	R\$ 0,05
Sal	a gosto	-
Recheio: Caldo de carne	1/2 tablete	R\$ 0,08
Cebola ralada	2 colheres (sopa)	R\$ 0,06
Alho picado	1 dente	R\$ 0,01
Óleo	2 colheres (sopa)	R\$ 0,03
Folha de beterraba picada	1 xícara (chá)	-
Tomate picado	1 xícara (chá)	R\$ 0,10
Acém	170 g	R\$ 0,73
Molho: Noz-moscada	a gosto	-
Sal	a gosto	-
Margarina	1 colher (sopa)	R\$ 0,08
Leite	1 xícara (chá)	R\$ 0,18
Água	2 xícaras (chá)	-
Farinha de trigo	2 colheres (sopa)	R\$ 0,04
Total:		R\$ 1,81



Para a massa, bata todos os ingredientes no liquidificador. Frite as panquecas em frigideira untada com óleo. Para o recheio, refogue a cebola e o alho no óleo. Junte o tomate e refogue mais um pouco. Acrescente os outros ingredientes, misture e deixe cozinhar até o caldo de carne dissolver. Para o molho, bata o leite, a água e a farinha de trigo no liquidificador até ficar homogêneo. Reserve. Derreta a margarina em uma panela, acrescente a mistura do liquidificador e os temperos. Deixe cozinhar até engrossar. Desligue o fogo e despeje sobre a massa.

Dica: Não levar a lasanha ao forno, pois a cor rosa se perde no aquecimento.

Custo unitário: R\$ 0,30 - Valor calórico da porção: 312,65 kcal
Rendimento: 6 porções - Tempo de preparo: 1h30



Lasanha de Pão

Custo unitário: R\$ 0,41
Valor calórico da porção: 206,44 kcal
Rendimento: 8 porções
Tempo de preparo: 40 min

Ingredientes	Quantidades	Preços
Alho	1 dente	R\$ 0,01
Cebola	1 colher (sopa)	R\$ 0,02
Margarina	1 colher (sopa)	R\$ 0,08
Carne moída	100 g	R\$ 0,32
Caldo de carne	1 tablete	R\$ 0,15
Tomate maduro	6 unidades	R\$ 0,88
Sal	a gosto	-
Orégano	a gosto	-
Berinjela pequena	5 unidades	R\$ 0,98
Talos picados	2 xícaras (chá)	-
Pão amanhecido	6 unidades	R\$ 0,54
Queijo ralado	2 colheres (sopa)	R\$ 0,32
Total:		3,29



Pique o alho e a cebola e frite-os na margarina derretida. Acrescente a carne moída e o caldo de carne. Refogue. Bata os tomates no liquidificador, peneire e acrescente à carne moída. Deixe engrossar. Tempere com sal, orégano e acrescente os talos picados. Reserve. Corte as berinjelas em cubos. Reserve. Descasque o pão, corte em fatias, umedeça levemente e abra com o rolo. Reserve. Coloque, em um refratário, alternadamente, uma camada de pão, uma outra de molho, uma de berinjela e finalize com uma de pão e uma de molho. Polvilhe queijo ralado e leve ao forno até que a berinjela fique assada completamente. Sirva quente.

Dica: Substitua a berinjela por abobrinha.



Macarrão ao Molho de Melancia

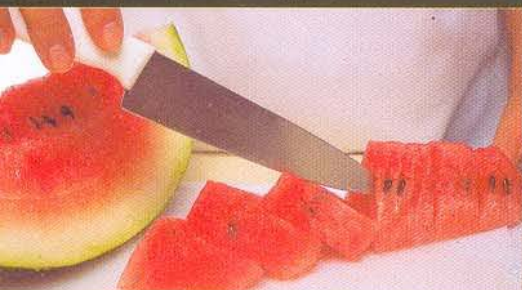


Custo unitário: R\$ 0,48
 Valor calórico da porção: 378,65 kcal
 Rendimento: 6 porções
 Tempo de preparo: 50 min

Bata a polpa da melancia no liquidificador. Reserve o suco na geladeira. Pique o tomate e a cebola. Em uma panela, aqueça o óleo, acrescente a cebola picada, o alho, os tomates e o suco de melancia, deixando apurar. Salgue a gosto. Despeje sobre o macarrão cozido.

Dica: O ponto ideal de cozimento do macarrão é "al dente", ou seja, nem duro nem mole.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Macarrão	240 g	R\$ 0,48
Molho:		
Melancia (polpa sem caroço)	1/2 melancia	R\$ 1,89
Tomate picado	3 xícaras (chá)	R\$ 0,29
Cebola picada	1 xícara (chá)	R\$ 0,10
Óleo	5 colheres (sopa)	R\$ 0,08
Alho	1 dente	R\$ 0,01
Sal	a gosto	-
		Total: R\$ 2,85



Macarrão à Talamara

Custo unitário: R\$ 0,14
 Valor calórico da porção: 243,04 kcal
 Rendimento: 5 porções
 Tempo de preparo: 40 min

Cozinhe o macarrão e reserve. Em uma panela, doure o alho e a cebola no óleo. Acrescente os talos, as ramas e refogue. Junte o macarrão e verifique o sal.

Dica: Acrescente também folhas de nabo e rabanete.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Macarrão parafuso	2 1/2 xícaras (chá)	R\$ 0,50
Alho	6 dentes	R\$ 0,08
Cebola	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,05
Óleo	3 colheres (sopa)	R\$ 0,05
Talos de agrião	2 xícaras (chá)	-
Ramas de cenoura	1 xícara (chá)	-
Sal	a gosto	-
		Total: R\$ 0,68



Moussaka de Melancia

Custo unitário: R\$ 0,32

Valor calórico da porção: 216,15 kcal

Rendimento: 6 porções - Tempo de preparo: 1h



Ingredientes	Quantidades	Preços
Casca de melancia em lâminas	2 xícaras (chá)	-
Sal	a gosto	-
Óleo	4 colheres (sopa)	R\$ 0,07
Cebola	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,05
Alho	1 dente	R\$ 0,01
Acém moído	200 g	R\$ 0,86
Tomate para molho	1 xícara (chá)	R\$ 0,10
Salsa	1 colher (sopa)	R\$ 0,01
Farinha de trigo	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,07
Óleo para fritura	1 xícara (chá)	R\$ 0,41
Queijo ralado	2 colheres (sopa)	R\$ 0,32
		Total: R\$ 1,89

Lave a melancia com uma escovinha. Corte a casca em lâminas finas. Afervente com água e sal até que fiquem macias. Escorra e reserve. À parte, refogue no óleo a cebola, o alho e a carne moída. Quando a carne estiver dourada, junte o tomate batido no liquidificador. Retire do fogo, junte a salsa e reserve. Passe as cascas de melancia na farinha de trigo e frite-as. Coloque em um recipiente uma camada de casca e uma camada de molho, intercalando-as até que a última camada seja de molho. Polvilhe queijo ralado e leve ao forno para aquecer. Sirva acompanhado de arroz branco.

Dica: Essa receita pode ser feita em porções individuais.



Nhoque de Arroz

Custo unitário: R\$ 0,19

Valor calórico da porção: 508,15 kcal

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 1h30



Ingredientes	Quantidades	Preços
Arroz	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,11
Ovo	1 unidade	R\$ 0,16
Salsa	1 colher (sopa)	R\$ 0,01
Farinha de trigo	2 1/2 xícaras (chá)	R\$ 0,33
Sal	1 colher (chá)	-
Água	o suficiente	-
Óleo	8 colheres (sopa)	R\$ 0,13
		Total: R\$ 0,74

Cozinhe o arroz. Depois de cozido, bata-o no liquidificador com o ovo e a salsa. Leve a massa a uma panela, junte a farinha de trigo e cozinhe até soltar do fundo. Adicione o sal. Enrole e corte os nhoques. Cozinhe em água fervendo com óleo. Retire à medida que venham à superfície. Sirva com molho de sua preferência.

Dica: Essa receita aproveita as sobras de arroz.





Nhoque de Salsicha

Custo unitário: R\$ 0,35

Valor calórico da porção: 447,38 kcal

Rendimento: 8 porções

Tempo de preparo: 1h

Afervente a salsicha, esprema e reserve. Cozinhe as batatas e esprema. Em uma panela coloque a farinha de trigo e deixe dourar. Acrescente, aos poucos, o leite, mexendo bem para não empelotar. Junte a batata, a salsicha e a maionese e deixe cozinhar até desprender do fundo da panela. Deixe a massa esfriar, faça bolinhas e afervente-as. Reserve. Para o molho, derreta a margarina e doure a cebola picada. Passe os tomates pelo liquidificador e acrescente-os ao refogado, deixe apurar. Por último, coloque o manjerão e verifique o sal. Em seguida, disponha o nhoque cozido em um refratário, cubrindo-os com molho.

Dica: A maionese pode ser substituída por margarina.

Ingredientes

Salsicha
Batata picada
Farinha de trigo
Leite morno
Maionese
Molho:
Margarina
Cebola
Tomate picado
Manjerão
Sal

Quantidades

6 unidades
3 1/2 xícaras (chá)
3 1/2 xícaras (chá)
1 1/2 xícara (chá)
4 colheres (sopa)
3 colheres (sopa)
1 1/2 xícara (chá)
4 xícaras (chá)
2 colheres (sopa)
a gosto

Preços

R\$ 0,77
R\$ 0,14
R\$ 0,46
R\$ 0,27
R\$ 0,38
R\$ 0,23
R\$ 0,15
R\$ 0,39
R\$ 0,04
-

Total: R\$ 2,83



Nhoque Maravilha

Custo unitário: R\$ 0,32

Valor calórico da porção: 485,68 kcal

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 1h10

Para o molho, leve ao fogo, em uma panela, a margarina e doure a cebola picada. Passe os tomates pelo liquidificador e acrescente ao refogado. Coloque o manjerão e deixe cozinhar bem. Acrescente o sal e reserve. Descasque a abóbora e cozinhe em fogo moderado com um pouco de água até ficar bem macia e secar a água. Passe pelo espremedor e deixe esfriar. Junte a farinha, o ovo, o sal e amasse. Faça as bolinhas de nhoque (em colheradas). Coloque para cozinhar em água fervendo. Retire à medida que venham à superfície. Coloque numa travessa, cubra com molho de tomate e polvilhe o queijo ralado.

Dica: A abóbora deve ser madura.

Ingredientes

Margarina
Cebola picada
Tomate picado
Manjerão
Sal
Abóbora picada
Água
Farinha de trigo
Ovo
Queijo ralado

Quantidades

2 colheres (sopa)
1 xícara (chá)
2 xícaras (chá)
2 colheres (sopa)
a gosto
2 1/2 xícaras (chá)
o suficiente
2 xícaras (chá)
1 unidade
1 colher (sopa)

Preços

R\$ 0,15
R\$ 0,10
R\$ 0,20
R\$ 0,04
-
R\$ 0,22
-
R\$ 0,26
R\$ 0,16
R\$ 0,16

Total: R\$ 1,29



Pizza de Calabresa com Talos de Agrião

Custo unitário: R\$ 0,15 - Valor calórico da porção: 224,59 kcal
Rendimento: 8 porções - Tempo de preparo: 1h30

Ingredientes	Quantidades	Preços
Massa:		
Farinha de trigo	2 xícaras (chá)	R\$ 0,27
Sal	2 colheres (sobremesa)	-
Açúcar	1 colher (chá)	-
Óleo	1 colher (sopa)	R\$ 0,02
Fermento biológico	1/2 tablete	R\$ 0,17
Água morna	1/4 xícara (chá)	-
Molho de tomate:		
Massa de tomate	1 colher (sopa)	R\$ 0,05
Sal	a gosto	-
Orégano	a gosto	-
Recheio:		
Lingüiça calabresa fresca	200 g	R\$ 0,48
Talos de Agrião	6 xícaras (chá)	-
Alho	2 dentes	R\$ 0,03
Cebola fatiada	1/2 unidade	R\$ 0,05
Tomate fatiado	1/2 unidade	R\$ 0,05
Azeitona preta	10 unidades	R\$ 0,12
Total:		R\$ 1,24



Coloque, em uma tigela, a farinha, o sal, o açúcar e o óleo. Dissolva o fermento em água morna e, aos poucos, misture a água na farinha. Amasse bem com as mãos até formar uma massa homogênea. Caso seja preciso para atingir o ponto ideal, acrescente mais água morna ou farinha de trigo. Desgrudando das mãos, sove a massa por cerca de 5 minutos, até ficar bastante macia. Cubra e deixe descansar por cerca de 1 hora. Para o molho, misture a massa de tomate com o sal e o orégano. Reserve. Abra a massa com um rolo, na espessura desejada, coloque em fôrma untada e enfarinhada, espalhe o molho e leve para assar em forno preaquecido. Para o recheio, tire a pele da lingüiça, pique em pedaços pequenos e frite. Reserve. Lave e pique os talos de agrião. Frite o alho em óleo e refogue os talos. Reserve. Monte a pizza espalhando pela massa pré-assada os talos de agrião, a lingüiça frita e a cebola em rodelas. Decore com tomates, e azeitonas e leve para assar.

Dica: O agrião é rico em iodo, fósforo e ferro.



Pizza de Talos de Brócolis

Custo unitário: R\$ 0,16
Valor calórico da porção: 176,20 kcal
Rendimento: 8 porções
Tempo de preparo: 1h30

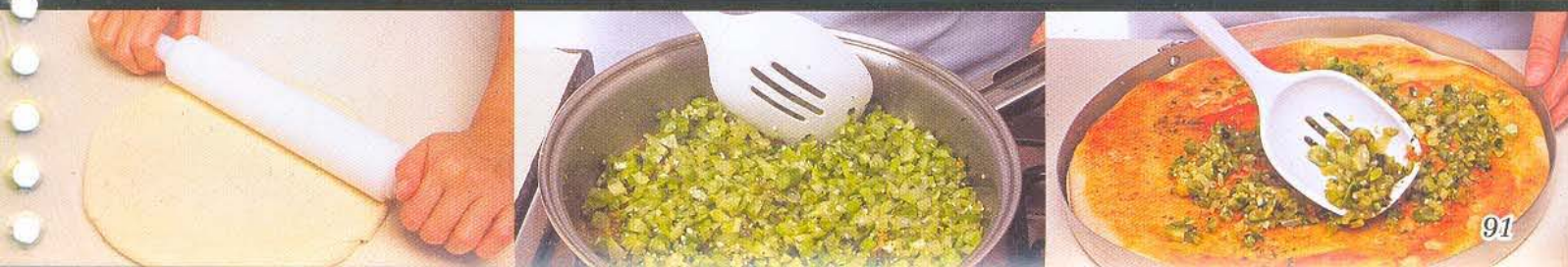
Ingredientes	Quantidades	Preços
Massa:		
Recheio:	1 receita	R\$ 0,46
Talos de brócolis	6 xícaras (chá)	-
Água	o suficiente	-
Alho picado	6 dentes	R\$ 0,08
Óleo	1 colher (sopa)	R\$ 0,02
Ovo cozido	1 unidade	R\$ 0,16
Mussarela ralada	50 g	R\$ 0,44
Tomate fatiado	1/2 unidade	R\$ 0,05
Total:		R\$ 1,26



Para a massa e molho, siga os passos da pizza de calabresa com talos de agrião.

Para o recheio, lave e pique os talos dos brócolis. Afervente-os até que fiquem "al dente". Depois escorra-os bem e reserve. À parte doure o alho no óleo. Retire o alho e reserve. Refogue no óleo os talos de brócolis e reserve. Monte a pizza, espalhando pela massa pré-assada os talos, o alho frito, o ovo picado e a mussarela. Decore com as rodelas de tomate e leve para assar.

Dica: O brócolis contém substâncias que previnem o câncer.





Pizza de Talos de Espinafre e Sardinha

Custo unitário: R\$ 0,28

Valor calórico da porção: 208,60 kcal

Rendimento: 8 porções

Tempo de preparo: 1h30

Para a massa e molho, siga os passos da pizza de calabresa com talos de agrião.

Para o recheio, lave e pique os talos de espinafre. Afervente-os até que fiquem "al dente". Retire-os e deixe escorrer bem. À parte, refogue o alho no óleo e, depois, acrescente os talos de espinafre. Reserve. Por último, limpe a sardinha, deixando-a sem escamas e espinha, pique e reserve. Monte a pizza, espalhando pela massa pré-assada os talos de espinafre, a sardinha e o requeijão. Decore com as rodela de tomates e as azeitonas assando em seguida.

Dica: O espinafre é rico em vitamina A e ferro, importantes na formação do sangue e na defesa do organismo.

Ingredientes

Massa:

Recheio:

Talos de espinafre
Água
Alho
Óleo
Sardinha em lata
Requeijão
Tomate fatiado
Azeitona

Quantidades

1 receita

6 xícaras (chá)

2 dentes

1 colher (sopa)

1 lata

1/2 copo

1/2 unidade

10 unidades

Preços

R\$ 0,46

-

R\$ 0,03

R\$ 0,02

R\$ 0,92

R\$ 0,59

R\$ 0,05

R\$ 0,12

Total: R\$ 2,23



Polenta de Mamão

Custo unitário: R\$ 0,23

Valor calórico da porção: 260,49 kcal

Rendimento: 6 porções - Tempo de preparo: 40 min

Bata o mamão no liquidificador e reserve. Aqueça o óleo, doure a cebola e o alho, acrescente o mamão batido, a água, verifique o sal e deixe ferver. Coloque a farinha de trigo, aos poucos, mexendo sempre até engrossar. Deixe cozinhar por alguns minutos. Coloque esta massa em um refratário. Reserve. À parte, faça um refogado com os demais ingredientes, cubra a polenta e leve ao forno para aquecer.

Dica: Enriqueça a carne-moída com flocos de aveia.

Ingredientes

Mamão formosa
Óleo
Cebola
Alho
Água
Sal
Farinha de trigo

Molho:

Azeite
Cebola
Alho
Carne moída
Tomate maduro
Sal
Salsa

Quantidades

2 xícaras (chá)

6 colheres (sopa)

2 colheres (sopa)

2 dentes

2 xícaras (chá)

a gosto

1 xícara (chá)

2 colheres (sopa)

1 colher (sopa)

1 dente

200 g

1 xícara (chá)

a gosto

2 colheres (sopa)

Preços

R\$ 0,20

R\$ 0,10

R\$ 0,06

R\$ 0,03

-

-

R\$ 0,13

R\$ 0,08

R\$ 0,03

R\$ 0,01

R\$ 0,64

R\$ 0,10

-

R\$ 0,02

Total: R\$ 1,39



Polenta com Molho Verde



Ingredientes	Quantidades	Preços
Polenta:		
Fubá	1 xícara (chá)	R\$ 0,21
Água	4 xícaras (chá)	-
Talos de salsa	1 xícara (chá)	-
Cebola picada	1 xícara (chá)	R\$ 0,10
Orégano	a gosto	-
Sal	a gosto	-
Azeite	2 colheres (sopa)	R\$ 0,08
Molho:		
Azeite	4 colheres (sopa)	R\$ 0,15
Alho	4 dentes	R\$ 0,06
Tomate picado	4 xícaras (chá)	R\$ 0,39
Casca de chuchu em tiras	2 xícaras (chá)	-
Água	1/2 xícara (chá)	-
Queijo parmesão	4 colheres (sopa)	R\$ 0,63
	Total:	R\$ 1,62

Custo unitário: R\$ 0,20

Valor calórico da porção: 151,52 kcal

Rendimento: 8 porções - Tempo de preparo: 30 min

Para a polenta, coloque em uma panela todos os ingredientes, misture e leve ao fogo, mexendo sempre. Cozinhe bem. Despeje em uma travessa e acrescente o molho. Para o molho, leve ao fogo uma panela com o azeite e o alho. Refogue. Acrescente os tomates, a casca de chuchu e a água e deixe cozinhar. Desligue o fogo e acrescente o queijo ralado. Despeje o molho sobre a polenta e sirva.

Dica: Um prato tradicional com um molho diferente.



Purê Diferente

Custo unitário: R\$ 0,17

Valor calórico da porção: 230,06 kcal

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 30 min



Ingredientes	Quantidades	Preços
Batata picada	4 xícaras (chá)	R\$ 0,16
Sal	a gosto	-
Cebola	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,05
Maionese	3 colheres (sopa)	R\$ 0,19
Queijo ralado	1 colher (sopa)	R\$ 0,16
Cenoura ralada	1 unidade	R\$ 0,12
Talos picados	1 xícara (chá)	-
	Total:	R\$ 0,67

Cozinhe as batatas com a casca. Descasque e amasse-as, ainda quentes. Tempere com o sal, a cebola, a maionese e o queijo ralado. Junte a cenoura ralada e os talos picados. Arrume em um refratário retangular, decore com ramas de cenoura e sirva.

Dica: Os legumes cozidos com casca perdem menos nutrientes.





Quiche de Casca de Abóbora

Custo unitário: R\$ 0,18 - Valor calórico da porção: 245,36 kcal
Rendimento: 8 porções - Tempo de preparo: 1h30

Para a massa, misture todos os ingredientes, deixando por último a água. Amasse bem até obter uma massa homogênea. Abra a massa sobre o fundo da assadeira com a ajuda de um rolo e filme plástico, deixando sobrar a borda. Fure a massa com um garfo, para que não se formem bolhas ao assar. Asse em forno preaquecido até dourar. Para o recheio, refogue, em uma panela, a cebola e o alho no óleo. Acrescente a casca da abóbora ralada, junte a água e cozinhe. Verifique o sal e deixe esfriar. Coloque o recheio sobre a massa. Para o creme de queijo, bata no liquidificador o ovo, acrescente o leite e o queijo parmesão. Despeje sobre o recheio da casca de abóbora e leve para assar em forno preaquecido até o creme de queijo dourar.

Dica: A casca da abóbora é rica em vitamina A.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Massa:		
Farinha de trigo	1 2/3 xícara (chá)	R\$ 0,22
Gema	1 unidade	R\$ 0,16
Sal	a gosto	-
Margarina	3 colheres (sopa)	R\$ 0,23
Água	3 colheres (sopa)	-
Recheio:		
Cebola picada	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,05
Alho	1 dente	R\$ 0,01
Óleo	2 colheres (sopa)	R\$ 0,03
Casca de abóbora	2 xícaras (chá)	-
Água	1/2 xícara (chá)	-
Sal	a gosto	-
Creme de queijo:		
Ovo	2 unidades	R\$ 0,32
Leite	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,09
Queijo parmesão	2 colheres (sopa)	R\$ 0,32
		Total: R\$ 1,42



Custo unitário: R\$ 0,68 - Valor calórico da porção: 531,90 kcal
Rendimento: 4 porções - Tempo de preparo: 30 min

Descasque as berinjelas, corte-as e reserve. Faça um refogado com o óleo, a cebola e o alho, acrescente as berinjelas, verifique o sal e deixe cozinhar em fogo baixo até desmanchar. Junte a salsa, acrescente a farinha de trigo e cozinhe até desprender do fundo da panela. Reserve esta massa. À parte, prepare o recheio, colocando a farinha de trigo no final apenas para dar liga ao refogado. Com a massa fria, faça os risolis, recheando com a carne moída. Passe no ovo, na farinha de trigo e frite em óleo quente.

Dica: Berinjela tem propriedades diuréticas.

Risolis de Berinjela

Ingredientes	Quantidades	Preços
Berinjela	5 xícaras (chá)	R\$ 0,75
Óleo	6 colheres (sopa)	R\$ 0,10
Cebola	2 colheres (sopa)	R\$ 0,06
Alho	2 dentes	R\$ 0,03
Salsa	2 colheres (sopa)	R\$ 0,02
Sal	a gosto	-
Farinha de trigo	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,07
Ovo	1 unidade	R\$ 0,16
Farinha de rosca	1 xícara (chá)	R\$ 0,44
Óleo para fritura	1 1/2 xícara (chá)	R\$ 0,62
Recheio:		
Óleo	2 colheres (sopa)	R\$ 0,03
Cebola	1 colher (sopa)	R\$ 0,03
Alho	1 dente	R\$ 0,01
Carne-moída	100 gramas	R\$ 0,32
Tomate maduro	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,05
Sal	a gosto	-
Salsa	1 colher (sopa)	R\$ 0,01
Farinha de trigo	1/2 colher (sopa)	R\$ 0,01
		Total: R\$ 2,71



Risoto de Berinjela

Custo unitário: R\$ 0,36
 Valor calórico da porção: 320,00 kcal
 Rendimento: 4 porções
 Tempo de preparo: 1h30



Ingredientes	Quantidades	Preços
Alho	1 dente	R\$ 0,01
Óleo	1 colher (sopa)	R\$ 0,02
Margarina	1 colher (sopa)	R\$ 0,08
Tomate	3/4 xícara (chá)	R\$ 0,07
Berinjela	6 xícaras (chá)	R\$ 0,45
Caldo de carne	1 tablete	R\$ 0,15
Água	o suficiente	-
Arroz	1 1/2 xícara (chá)	R\$ 0,33
Sal	a gosto	-
Queijo ralado	2 colheres (sopa)	R\$ 0,32
		Total: R\$ 1,43

Em uma panela, refogue o alho no óleo. Acrescente a margarina, os tomates picadinhos e a berinjela sem casca cortada em quadradinhos. Dissolva o caldo de carne em um pouco de água quente e junte ao refogado. Lave e escorra o arroz e adicione ao refogado. Verifique a água de cocção. Se necessário, adicione sal. Depois de pronto, acrescente o queijo ralado.

Dica: De fácil digestão e muito saboroso.



Risoto Rosado

Custo unitário: R\$ 0,12
 Valor calórico da porção: 225,05 kcal
 Rendimento: 6 porções
 Tempo de preparo: 30 min



Ingredientes	Quantidades	Preços
Cebola	2 colheres (sopa)	R\$ 0,04
Alho	1 dente	R\$ 0,01
Azeite	2 colheres (sopa)	R\$ 0,05
Arroz	2 xícaras (chá)	R\$ 0,44
Talos de beterraba	1 xícara (chá)	-
Casca de cenoura	1 xícara (chá)	-
Ramo de cenoura	1 xícara (chá)	-
Tomate picado	1 xícara (chá)	R\$ 0,17
Água	5 xícaras (chá)	-
Sal	a gosto	-
		Total: R\$ 0,71

Frite a cebola e o alho no azeite. Coloque o arroz e frite mais um pouco. Misture todos os outros ingredientes bem picados e acrescente água. Deixe no fogo até cozinhar. Verifique o sal. Sirva quente.

Dica: Substitua a rama de cenoura por folhas de couve-flor ou rabanete.



Rocambole de Batata

Custo unitário: R\$ 0,18

Valor calórico da porção: 182,08 kcal

Rendimento: 10 porções - Tempo de preparo: 1h15



Para a massa, cozinhe e esprema as batatas. Depois de fria, acrescente os demais ingredientes, menos a farinha de rosca. À parte, unte uma assadeira com óleo, forre com papel alumínio e unte-o com margarina. Despeje a massa sobre o papel untado, polvilhe a farinha de rosca sobre a massa e leve para assar em forno médio por 45 minutos. Desenforme sobre filme plástico, recheie e enrole o rocambole com o auxílio do filme. Para o recheio, refogue a cebola e o alho no óleo. Junte o tomate e a lingüiça sem pele e deixe cozinhar na água. Adicione as folhas de couve-flor e os talos de agrião picados e refogue até ficarem macios. Desligue o fogo e espere esfriar para rechear o rocambole.

Dica: Variar essa preparação utilizando outros tipos de recheio.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Massa: Batata	500 g	R\$ 0,20
Farinha de trigo	3 colheres (sopa)	R\$ 0,07
Ovo	3 unidades	R\$ 0,47
Queijo ralado	2 colheres (sopa)	R\$ 0,32
Leite	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,09
Sal	a gosto	-
Noz-moscada	a gosto	-
Farinha de rosca	2 colheres (sopa)	R\$ 0,07
Recheio: Folha de couve-flor	1 prato fundo	-
Lingüiça	2 gomos	R\$ 0,33
Talos de agrião	1 xícara (chá)	-
Cebola	1 colher (sopa)	R\$ 0,03
Alho	1 dente	R\$ 0,01
Tomate picado	2 xícaras (chá)	R\$ 0,20
Óleo	2 colheres (sopa)	R\$ 0,03
Água	1/2 xícara (chá)	-
Sal	a gosto	-
		Total: R\$ 1,82



Rocambole de Repolho

Custo unitário: R\$ 0,08

Valor calórico da porção: 124,36 kcal

Rendimento: 24 porções - Tempo de preparo: 1h

Para a massa, misture 3 xícaras de farinha de trigo com o açúcar e o sal. Acrescente o óleo e o fermento biológico dissolvido na água. Amasse. Se necessário, acrescente mais farinha e deixe descansar por mais ou menos 25 minutos. Para o recheio, corte em fatias finas o repolho e os legumes, tempere com a salsa, o azeite, o vinagre e o sal. Reserve. Depois da massa crescida, sove novamente, abra e recheie. Enrole os rocamboles. Asse em forno preaquecido por aproximadamente 25 minutos.

Dica: Essa preparação pode ser levada como lanche escolar.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Massa: Farinha de trigo	4 xícaras (chá)	R\$ 0,52
Açúcar	1 colher (sopa)	R\$ 0,02
Sal	1 colher (chá)	-
Óleo	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,21
Fermento biológico	2 tabletes	R\$ 0,74
Água	1 xícara (chá)	-
Recheio: Repolho	5 xícaras (chá)	R\$ 0,08
Cebola	2 colheres (sopa)	R\$ 0,06
Pimentão verde	1 xícara (chá)	R\$ 0,10
Tomate	1 xícara (chá)	R\$ 0,10
Salsa picada	2 colheres (sopa)	R\$ 0,02
Azeite	2 colheres (sopa)	R\$ 0,08
Vinagre	2 colheres (sopa)	R\$ 0,01
Sal	a gosto	-
		Total: R\$ 1,94



Rolê de Pão

Custo unitário: R\$ 0,17
 Valor calórico da porção: 123,96 kcal
 Rendimento: 14 porções
 Tempo de preparo: 50 min



Ingredientes	Quantidades	Preços
Chuchu ralado	1 1/2 xícara (chá)	R\$ 0,23
Cebola picada	2 colheres (sopa)	R\$ 0,06
Azeite	3 colheres (sopa)	R\$ 0,11
Carne moída	1 xícara (chá)	R\$ 0,22
Farinha de trigo	1 colher (sopa)	R\$ 0,02
Tomates picados	5 unidades	R\$ 0,74
Alho picado	1 dente	R\$ 0,01
Orégano	a gosto	-
Pão amanhecido	7 unidades	R\$ 0,63
Queijo ralado	2 colheres (sopa)	R\$ 0,32
Sal	a gosto	-
		Total: R\$ 2,34

Refogue o chuchu com 1 colher (sopa) de cebola, o azeite e a carne moída. Deixe cozinhar bem. Acrescente 1 colher (sopa) de farinha de trigo e mexa até desprender do fundo da panela. Bata os tomates no liquidificador, peneire e reserve. Frite o restante da cebola no azeite, junte o alho e os tomates batidos no liquidificador e peneirados. Deixe cozinhar e, por último, acrescente o orégano e o sal. Corte os pães no comprimento, retire o miolo, umedeça e recheie com o refogado. Enrole e prenda com um palito de dentes. Coloque em um pirex, cubra com o molho, polvilhe o queijo ralado e leve ao forno por 15 minutos.

Dica: O chuchu ralado pode ser substituído por abobrinha ou beterraba.



Strogonoff de Legumes

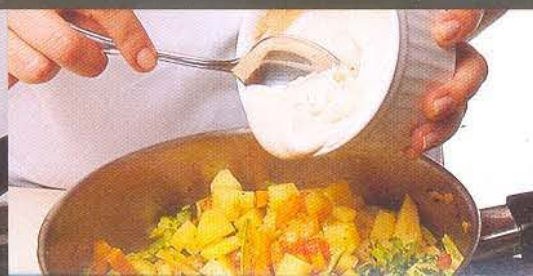
Ingredientes	Quantidades	Preços
Cebola picada	3 colheres (sopa)	R\$ 0,09
Alho	1 dente	R\$ 0,01
Azeite	2 colheres (sopa)	R\$ 0,08
Tomate sem pele e semente	1 1/2 xícara (chá)	R\$ 0,17
Batata picada	5 xícaras (chá)	R\$ 0,20
Abobrinha em tirinhas	2 xícaras (chá)	R\$ 0,20
Vagem em tirinhas	1 xícara (chá)	R\$ 0,25
Cenoura em tirinhas	1 xícara (chá)	R\$ 0,10
Água	1 xícara (chá)	-
Caldo de legumes	1 tablete	R\$ 0,20
Salsa	1 colher (sopa)	R\$ 0,01
Orégano	a gosto	-
Noz-moscada	a gosto	-
Creme de leite	1/2 lata	R\$ 0,88
Ketchup	1 colher (sopa)	R\$ 0,01
Sal	a gosto	-
		Total: R\$ 2,19



Custo unitário: R\$ 0,24
 Valor calórico da porção: 135,72 kcal
 Rendimento: 9 porções - Tempo de preparo: 40 min

Frite a cebola e o alho no azeite. Junte o tomate picado, o caldo de legumes, os legumes e a água. Deixe cozinhar até secar o caldo. Por último, acrescente o restante dos temperos, o creme de leite e o ketchup. Verifique o sal. Sirva quente com arroz branco.

Dica: Rico em vitamina A.





Suflê de Talos de Agrião

Custo unitário: R\$ 0,18

Valor calórico da porção: 111,85 kcal

Rendimento: 8 porções

Tempo de preparo: 35 min

Coloque as fatias de pão com mais ou menos um centímetro de largura em 1/3 de xícara (chá) de água. Reserve. Aqueça o óleo e doure a farinha, junte o leite fervendo e mexa bem, até engrossar. Reserve. Pique os talos de agrião, junte o pão amolecido, as gemas batidas, o queijo ralado, a salsa, o orégano, o sal e misture bem. Adicione ao creme branco e acrescente as claras em neve, mexendo delicadamente. Coloque em fôrma untada e leve para assar por aproximadamente 30 minutos. Sirva quente.

Dica: O talo de agrião contém vitaminas do complexo B, fósforo e ferro.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Pão amanhecido	1/2 unidade	R\$ 0,05
Óleo	2 colheres (sopa)	R\$ 0,03
Farinha de trigo	2 colheres (sopa)	R\$ 0,04
Leite	1 xícara (chá)	R\$ 0,18
Talos de agrião	4 xícaras (chá)	-
Ovo	3 unidades	R\$ 0,47
Queijo ralado	4 colheres (sopa)	R\$ 0,63
Salsa	1 colher (sopa)	R\$ 0,01
Orégano	a gosto	-
Sal	a gosto	-
		Total: R\$ 1,41



Suflê de Tomate

Custo unitário: R\$ 0,24

Valor calórico da porção: 158,42 kcal

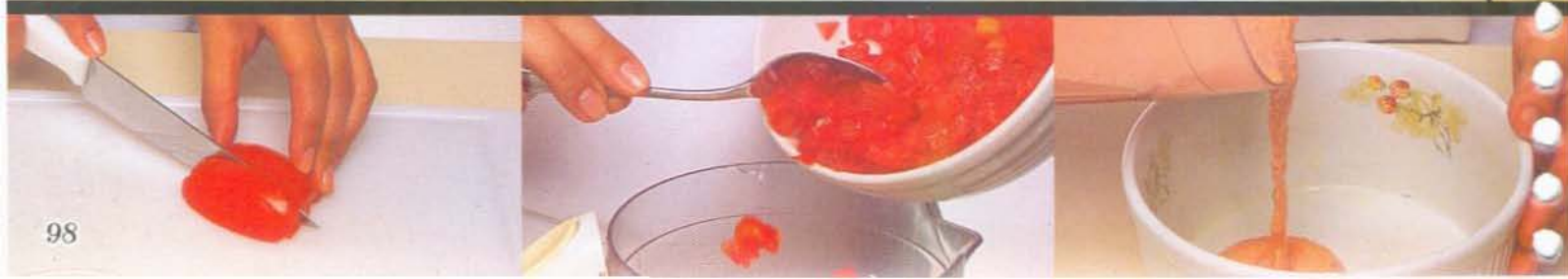
Rendimento: 3 porções

Tempo de preparo: 30 min

Pique os tomates, a cebola, junte os demais ingredientes. Bata tudo no liquidificador até obter uma massa homogênea. Coloque em um pirex untado e enfarinhado, leve para assar em forno médio preaquecido.

Dica: O tomate contém pró-vitamina A, importante para visão, pele e cabelos.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Tomate	2 xícaras (chá)	R\$ 0,20
Cebola	1 colher (sopa)	R\$ 0,03
Orégano	a gosto	-
Leite	2 colheres (sopa)	R\$ 0,01
Ricota fresca	100 g	R\$ 0,38
Farinha de trigo	4 colheres (sopa)	R\$ 0,09
Sal	a gosto	-
Ketchup	1 colher (sopa)	R\$ 0,01
		Total: R\$ 0,71



Suflê Econômico

Custo unitário: R\$ 0,25 - Valor calórico da porção: 153,97 kcal
Rendimento: 8 porções - Tempo de preparo: 40 min



Ingredientes	Quantidades	Preços
Ovo	4 unidades	R\$ 0,63
Chuchu picado	3 xícaras (chá)	R\$ 0,45
Água	1 xícara (chá)	-
Sal	a gosto	-
Cebola	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,05
Tomate	1 xícara (chá)	R\$ 0,15
Azeite	4 colheres (sopa)	R\$ 0,15
Queijo ralado	3 colheres (sopa)	R\$ 0,47
Margarina	1/2 colher (sopa)	R\$ 0,04
Farinha de rosca	2 colheres (sopa)	R\$ 0,07
		Total: R\$ 2,02

Bata as claras em neve e reserve. Cozinhe o chuchu com água e sal a gosto. Reserve. Frite a cebola e o tomate no azeite. Bata as gemas, acrescente o queijo ralado e misture ao refogado. Acrescente o chuchu cozido. Verifique o sal. Por último, adicione as claras em neve e mexa delicadamente. Leve para assar em assadeira untada com margarina e farinha de rosca.

Dica: O chuchu pode ser utilizado com casca.



Tempurá Brasileiro

Custo unitário: R\$ 0,29
Valor calórico da porção: 256,41 kcal
Rendimento: 5 porções
Tempo de preparo: 40 min

Ingredientes	Quantidades	Preços
Óleo	1 colher (sopa)	R\$ 0,02
Cebola	2 colheres (sopa)	R\$ 0,06
Alho	1 dente	R\$ 0,01
Talos picados	1 1/2 xícara (chá)	-
Ramas e folhas picadas	1 1/2 xícara (chá)	-
Ovo	2 unidades	R\$ 0,32
Leite	1 xícara (chá)	R\$ 0,18
Farinha de trigo	1 xícara (chá)	R\$ 0,13
Amido de milho	1 colher (sopa)	R\$ 0,07
Fermento em pó	1 colher (chá)	R\$ 0,05
Sal	a gosto	-
Óleo para fritar	1 1/2 xícara (chá)	R\$ 0,62
		Total: R\$ 1,45



Leve ao fogo uma panela com o óleo, a cebola, o alho, os talos, as ramas e refogue. Em uma tigela, bata os ovos, acrescente o leite, a farinha de trigo, o amido de milho, o fermento em pó, o sal e o refogado de talos e ramas, misturando bem. Aqueça o óleo e coloque os bolinhos em colheradas para fritar.

Dica: Ramas e talos são fontes de vitaminas e minerais.



Torta de Cachorro-quente



Custo unitário: R\$ 0,21

Valor calórico da porção: 317,99 kcal

Rendimento: 12 porções - **Tempo de preparo:** 1h

Para a massa, bata todos os ingredientes no liquidificador até formar uma massa homogênea. Para o recheio, numa panela, frite a cebola no óleo, junte o tomate, refogue e acrescente os outros ingredientes, com exceção da mussarela. Espere cozinhar e reserve. Num refratário untado e enfarinhado, coloque metade da massa, espalhe o recheio frio, cubra com a outra metade da massa e salpique a mussarela. Leve ao forno médio para assar até dourar.

Dica: Esse prato pode ser servido na hora do lanche.

Ingredientes

Massa: Ovo
Leite
Água
Farinha de trigo
Sal
Orégano
Noz-moscada
Óleo
Amido de milho
Fermento em pó
Recheio: Cebola ralada
Óleo
Tomate picado
Salsicha picada
Ketchup
Mostarda
Folha de beterraba picada
Talos de salsa
Mussarela ralada

Quantidades

3 unidades
1 xícara (chá)
1 xícara (chá)
2 xícaras (chá)
a gosto
a gosto
a gosto
1/2 xícara (chá)
1 colher (sopa)
1 colher (sopa)
1 colher (sopa)
2 colheres (sopa)
1 colher (sopa)
2 colheres (sopa)
1 xícara (chá)
5 unidades
a gosto
a gosto
2 xícaras (chá)
2 colheres (sopa)
50 g

Preços

R\$ 0,47
R\$ 0,18
-
R\$ 0,22
-
-
-
R\$ 0,21
R\$ 0,07
R\$ 0,20
R\$ 0,03
R\$ 0,03
R\$ 0,10
R\$ 0,57
-
-
-
-
R\$ 0,44
Total: R\$ 2,51



Torta de Cebola

Custo unitário: R\$ 0,34

Valor calórico da porção: 394,04 kcal

Rendimento: 8 porções - **Tempo de preparo:** 1h

Misture os ingredientes da massa e leve à geladeira para descansar. Frite a cebola na margarina, acrescente o caldo de carne, o ovo, o leite e, por último, a farinha de trigo. Mexa até desgrudar do fundo da panela. Retire a massa da geladeira. Forre o fundo de uma assadeira pequena desmontável. Coloque o recheio, salpique o queijo ralado e leve para assar por 30 minutos em forno preaquecido.

Dica: Cebola é fonte de vitamina C e potássio.

Ingredientes

Massa: Farinha de trigo
Sal
Ovo
Margarina
Recheio: Cebola fatiada
Margarina
Caldo de carne
Ovo
Leite
Farinha de trigo
Queijo ralado

Quantidades

3 xícaras (chá)
a gosto
2 unidades
2 colheres (sopa)
5 unidades
2 colheres (sopa)
2 cubos
2 unidades
1 xícara (chá)
4 colheres (sopa)
2 colheres (sopa)

Preços

R\$ 0,39
-
R\$ 0,32
R\$ 0,15
R\$ 0,49
R\$ 0,15
R\$ 0,30
R\$ 0,32
R\$ 0,18
R\$ 0,09
R\$ 0,32
Total: R\$ 2,71



Torta de Frango Verdinha



Ingredientes	Quantidades	Preços
Massa:		
Ovo	2 unidades	R\$ 0,32
Leite	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,09
Maisena	1 xícara (chá)	R\$ 0,42
Farinha de trigo	8 colheres (sopa)	R\$ 0,17
Água	1/2 xícara (chá)	-
Óleo	9 colheres (sopa)	R\$ 0,15
Talos picados	1 xícara (chá)	-
Fermento em pó	1 colher (sopa)	R\$ 0,20
Recheio:		
Coxa e sobrecoxa	850 g	R\$ 2,88
Óleo	4 colheres (sopa)	R\$ 0,07
Cebola picada	3/4 xícara (chá)	R\$ 0,07
Tomate picado	2 xícaras (chá)	R\$ 0,20
Caldo de galinha	1/2 tablete	R\$ 0,08
Sal	a gosto	-
Margarina	1/2 colher (sopa)	R\$ 0,04
Farinha de trigo	1/2 colher (sopa)	R\$ 0,01
	Total:	R\$ 4,69

Custo unitário: R\$ 0,59

Valor calórico da porção: 419,25 kcal

Rendimento: 8 porções - Tempo de preparo: 1h

Para a massa, coloque os ovos no liquidificador e bata. Acrescente os demais ingredientes, com exceção do fermento, e continue batendo. Por último, junte o fermento. Reserve. Para o recheio, cozinhe o frango em uma panela com água e pouco sal. Desfie e reserve. Em uma panela, coloque o óleo e refogue a cebola. Junte o tomate picado, acrescente o frango e o caldo de galinha. Verifique o sal. Coloque metade da massa em uma assadeira untada com margarina e farinha de trigo. Espalhe o recheio e cubra com o restante da massa. Asse em forno preaquecido até dourar.

Dica: Aproveite o caldo do frango para enriquecer sopas.



Torta de Macarrão

Custo unitário: R\$ 0,39

Valor calórico da porção: 243,01 kcal

Rendimento: 8 porções - Tempo de preparo: 40 min

Ingredientes	Quantidades	Preços
Macarrão cozido	3 xícaras (chá)	R\$ 0,59
Leite	2 xícaras (chá)	R\$ 0,36
Óleo	1/4 xícara (chá)	R\$ 0,10
Farinha de trigo	2 colheres (sopa)	R\$ 0,04
Ovo	3 unidades	R\$ 0,47
Sal	a gosto	-
Queijo ralado	3 colheres (sopa)	R\$ 0,47
Fermento pó	1 colher (sopa)	R\$ 0,20
Farinha de rosca	2 colheres (sopa)	R\$ 0,07
Margarina p/ untar	-	-
Recheio: Almeirão	1 maço	R\$ 0,80
Alho	1 dente	R\$ 0,01
Óleo	1 colher (sopa)	R\$ 0,02
Sal	a gosto	-

Total: R\$ 3,13



Bata no liquidificador o macarrão, o leite, o óleo, a farinha, as gemas, o sal, e o queijo ralado. Reserve. À parte, bata as claras em neve e misture ao líquido do liquidificador. Acrescente o fermento e mexa devagar. Coloque metade da massa em fôrma untada e polvilhada com farinha de rosca. Coloque o recheio e despeje o restante da massa. Leve para assar em forno médio até dourar. Para o recheio, lave e pique o maço de almeirão. Doure o alho no óleo e acrescente o almeirão picado. Verifique o sal.

Dica: O macarrão é uma preparação versátil e energética.



Torta Prática de Sardinha



Custo unitário: R\$ 0,36
 Valor calórico da porção: 350,30 kcal
 Rendimento: 6 porções
 Tempo de preparo: 20 min

Frite a cebola e o alho no azeite. Acrescente o tomate e refogue. Por último, acrescente a sardinha e a salsa picadinha. À parte, fatie os pães. Num refratário, monte a torta da seguinte maneira: 1ª camada de pão, 2ª de maionese e a 3ª camada do refogado de sardinha. Siga essa sequência colocando como última camada o refogado de sardinha. Leve ao forno preaquecido por 20 minutos.

Dica: Substitua a sardinha por atum.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Cebola picada	2 colheres (sopa)	R\$ 0,06
Alho picado	1 dente	R\$ 0,01
Azeite	1 colher (sopa)	R\$ 0,04
Tomate picado	2 xícaras (chá)	R\$ 0,29
Sardinha	2 latas	R\$ 1,08
Salsa	1 colher (sobremesa)	R\$ 0,01
Pão amanhecido	5 unidades	R\$ 0,45
Maionese	3 colheres (sopa)	R\$ 0,19
Sal	a gosto	-
		Total: R\$ 2,13



Torta Vegetariana

Custo unitário: R\$ 0,11 - Valor calórico da porção: 185,34 kcal
 Rendimento: 16 porções - Tempo de preparo: 1h

Para a massa, dissolva o caldo de galinha na água quente. Bata todos os ingredientes no liquidificador, com exceção dos dois últimos. Coloque a farinha e o fermento em uma tigela e acrescente a mistura do liquidificador aos poucos, mexendo para homogeneizar. Em uma assadeira untada, coloque a metade da massa, acrescente o recheio e despeje por cima o restante da massa. Leve para assar em forno preaquecido até que, ao espetar um palito, este saia limpo. Para o recheio, lave bem a casca de beterraba, as folhas de couve-flor e os talos de vegetais. Pique e reserve. Em uma panela, refogue a cebola e o alho no óleo. Acrescente os outros ingredientes, misture bem e deixe refogar até ficarem macios.

Dica: Podem ser usados talos de salsa, agrião, espinafre, beterraba e outros.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Massa: Caldo de galinha	1 tablete	R\$ 0,15
Água quente	1/4 xícara (chá)	-
Óleo	3/4 xícara (chá)	R\$ 0,31
Ovo	2 unidades	R\$ 0,32
Leite	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,09
Água fria	1 xícara (chá)	-
Farinha de trigo	2 1/2 xícaras (chá)	R\$ 0,33
Fermento em pó	1 1/2 colheres (sopa)	R\$ 0,30
Recheio: Casca de beterraba	1 xícara (chá)	-
Folha de couve-flor	2 xícaras (chá)	-
Talos de vegetais picados	1 xícara (chá)	-
Cebola ralada	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,05
Alho amassado	1 dente	R\$ 0,01
Óleo	2 colheres (sopa)	R\$ 0,03
Cenoura ralada c/ casca	1 xícara (chá)	R\$ 0,10
Tomate picado	1 xícara (chá)	R\$ 0,10
		Total: R\$ 1,78



Torta Verde de Arroz



Ingredientes	Quantidades	Preços
Massa:		
Leite	1 xícara (chá)	R\$ 0,18
Talós	1 xícara (chá)	-
Arroz cozido	3 xícaras (chá)	R\$ 0,22
Sal	a gosto	-
Óleo	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,21
Recheio:		
Cebola	1 colher (sopa)	R\$ 0,03
Alho	1 dente	R\$ 0,01
Óleo	2 colheres (sopa)	R\$ 0,03
Peito de frango desfiado	200 g	R\$ 0,78
Milho verde	1/2 lata	R\$ 0,50
Tomate picado	2 xícaras (chá)	R\$ 0,20
Salsa	1 colher (sopa)	R\$ 0,01
Água	1 xícara (chá)	-
	Total:	R\$ 2,16

Custo unitário: R\$ 0,27 - Valor calórico da porção: 282,78 kcal
Rendimento: 8 porções - Tempo de preparo: 1h

Para a massa, bata no liquidificador todos os ingredientes e coloque em fôrma untada e enfarinhada. Para o recheio, doure a cebola e o alho no óleo quente. Acrescente os demais ingredientes e deixe refogar. Espalhe o recheio sobre a massa e leve ao forno para assar.

Dica: O arroz, quando combinado com o feijão, fornece aminoácidos, importantes para o organismo.



Virado de Quiabo com Arroz

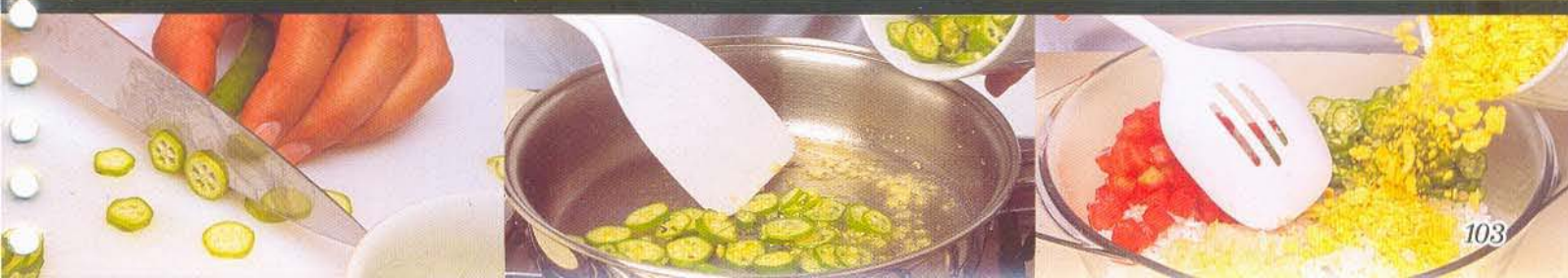


Custo unitário: R\$ 0,20 - Valor calórico da porção: 208,57 kcal
Rendimento: 4 porções - Tempo de preparo: 40 min

Ingredientes	Quantidades	Preços
Quiabo picado	1 xícara (chá)	R\$ 0,24
Azeite	2 colheres (sopa)	R\$ 0,08
Alho	1 dente	R\$ 0,01
Água	1/2 xícara (chá)	-
Vinagre	1 colher (sopa)	-
Arroz cozido	1 xícara (chá)	R\$ 0,07
Cebola	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,05
Tomate	1 xícara (chá)	R\$ 0,10
Farinha de milho	1 xícara (chá)	R\$ 0,24
Sal	a gosto	-
Salsa	1 colher (sopa)	R\$ 0,01
	Total:	R\$ 0,80

Lave e corte o quiabo em rodela finas e refogue no azeite e alho. Adicione a água e o vinagre e deixe cozinhar até ficar "al dente". Acrescente o arroz cozido, a cebola, o tomate e a farinha de milho. Misture. Verifique o sal. Adicione a salsinha picada.

Dica: O quiabo está bom para o consumo quando está firme, sem manchas e sem deformação.





Barquinha de Frango

Custo unitário: R\$ 0,25

Valor calórico da porção: 94,34 kcal

Rendimento: 10 porções

Tempo de preparo: 40 min

Corte a casca do melão, lave e cozinhe bem até amolecer. Reserve. Frite o alho e a cebola no azeite e coloque o peito de frango para fritar. Vá acrescentando água aos poucos até cozinhar por completo. Desfie o frango, junte a cenoura ralada, o caldo de galinha e a água. Deixe refogar bem e por último coloque a farinha de trigo, mexendo até desgrudar do fundo da panela. Salpique a salsa. Recheie as cascas de melão com este refogado. Sirva fria como entrada.

Dica: Para dar um colorido especial, acrescente beterraba ralada crua.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Casca de melão	1/2 unidade	-
Alho picado	1 dente	R\$ 0,01
Cebola picada	1 colher (sopa)	R\$ 0,03
Azeite	2 colheres (sopa)	R\$ 0,08
Peito de frango	500 g	R\$ 1,95
Cenoura ralada	1 xícara (chá)	R\$ 0,25
Caldo de galinha	1 tablete	R\$ 0,15
Água	1 xícara (chá)	-
Farinha de trigo	1 colher (sopa)	R\$ 0,02
Salsa	1 colher (sopa)	R\$ 0,01
Sal	a gosto	-
		Total: R\$ 2,49



Carpaccio de Abóbora

Custo unitário: R\$ 0,10

Valor calórico da porção: 63,38 kcal

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 30 min

Lave muito bem a abóbora, separe o pescoço e corte-o em fatias muito finas. Ferva a água com o sal e afervente as fatias, em pequenos grupos por vez, até ficarem macias porém consistentes. Retire-as da água com o auxílio de uma escumadeira. Reserve. Pique miúdo o tomate, a cebola e a salsa e tempere com o sal, o azeite e o vinagre, fazendo um vinagrete. Disponha uma camada de rodela de abóbora e alterne com o vinagrete. Sirva frio.

Dica: A abóbora é rica em vitamina A e fibras.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Abóbora paulista pequena	24 fatias	R\$ 0,36
Água	o suficiente	-
Sal	a gosto	-
Tomate	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,05
Cebola	2 colheres (sopa)	R\$ 0,06
Salsa	1 colher (sopa)	R\$ 0,01
Azeite	3 colheres (sopa)	R\$ 0,11
Vinagre	2 colheres (sopa)	R\$ 0,01
		Total: R\$ 0,60



Falsa Galantina

Custo unitário: R\$ 0,15
 Valor calórico da porção: 92,00 kcal
 Rendimento: 12 porções
 Tempo de preparo: 20 min



Ingredientes	Quantidades	Preços
Macarrão argola	2 xícaras (chá)	R\$ 0,40
Cenoura ralada	1 1/2 xícara (chá)	R\$ 0,15
Pimentão verde	2 colheres (sopa)	R\$ 0,04
Pimentão vermelho	2 colheres (sopa)	R\$ 0,07
Pepino japonês	3/4 xícara (chá)	R\$ 0,07
Cebola	2 colheres (sopa)	R\$ 0,06
Salsa	a gosto	-
Sal	a gosto	-
Azeite	3 colheres (sopa)	R\$ 0,11
Gelatina sem sabor	1 pacote (12 g)	R\$ 0,85
Água	1 xícara (chá)	-

Total: R\$ 1,74

Cozinhe o macarrão "al dente". Escorra e reserve. Rale a cenoura em ralo fino e corte os legumes em cubos pequenos. Reserve. Pique a cebola e a salsa bem miudinhos. Misture tudo ao macarrão e tempere com sal e azeite. Reserve. À parte, derreta a gelatina conforme a especificação da embalagem. Acrescente a água e junte ao macarrão. Coloque em forma e leve para gelar por 4 horas. Sirva frio, acompanhando salada verde.

Dica: Galantina é um prato frio preparado à base de carne que pode ser acrescido de legumes e ovo, adquirindo consistência de gelatina.



Grãos Coloridos

Custo unitário: R\$ 0,07
 Valor calórico da porção: 96,19 kcal
 Rendimento: 12 porções
 Tempo de preparo: 1h



Ingredientes	Quantidades	Preços
Feijão andu	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,15
Canjica branca	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,14
Canjica amarela	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,16
Tomate sem semente	3/4 xícara (chá)	R\$ 0,07
Cebola	2 colheres (sopa)	R\$ 0,06
Salsa	3 colheres (sopa)	R\$ 0,03
Sal	a gosto	-
Vinagre	6 colheres (sopa)	R\$ 0,03
Azeite	4 colheres (sopa)	R\$ 0,15

Total: R\$ 0,80

Escolha e lave os grãos. Deixe de molho na véspera. Cozinhe os grãos, separadamente, em panela de pressão. Depois de cozidos, reserve. Deixe esfriar. Corte o tomate e a cebola em pedaços pequenos. Junte aos grãos cozidos e tempere com a salsa picada, o sal, o vinagre e o azeite. Sirva frio.

Dica: O feijão andu é encontrado em casas do norte e em lojas de produtos naturais.





Molho Prático Para Saladas

Custo unitário: R\$ 0,08

Valor calórico da porção: 139,31 kcal

Rendimento: 20 porções

Tempo de preparo: 15 min

Coloque o leite no freezer para ficar bem gelado. Bata no liquidificador o leite, colocando aos poucos o limão e o azeite, até dar consistência de maionese. Por último coloque o sal.

Dica: Molho de baixas calorias que substitui a maionese.

Ingredientes

Leite
Limão
Azeite
Sal

Quantidades

1 xícara (chá)
1 colher (sopa)
1 1/2 xícara (chá)
a gosto

Preços

R\$ 0,18
R\$ 0,03
R\$ 1,43

Total: R\$ 1,64



Salada Caipira

Custo unitário: R\$ 0,09

Valor calórico da porção: 124,75 kcal

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 30 min

Cozinhe a batata-doce até ficar macia. Amasse e reserve. Corte as cascas de berinjelas e talos de couve em tiras finas e cozinhe com sal. Reserve. Em um recipiente, coloque a batata-doce amassada, os talos cozidos e misture o restante dos ingredientes. Sirva frio.

Dica: A couve possui substâncias que previnem vários tipos de cânceres.

Ingredientes

Batata-doce
Casca de berinjela
Talos de couve
Sal
Cebola picada
Salsa
Limão
Maionese

Quantidades

2 xícaras (chá)
1 xícara (chá)
2 xícaras (chá)
a gosto
1 colher (sopa)
2 colheres (sopa)
1 colher (sopa)
2 colheres (sopa)

Preços

R\$ 0,24
-
-
-
R\$ 0,03
R\$ 0,02
R\$ 0,03
R\$ 0,19

Total: R\$ 0,51



Salada de Casca de Abóbora

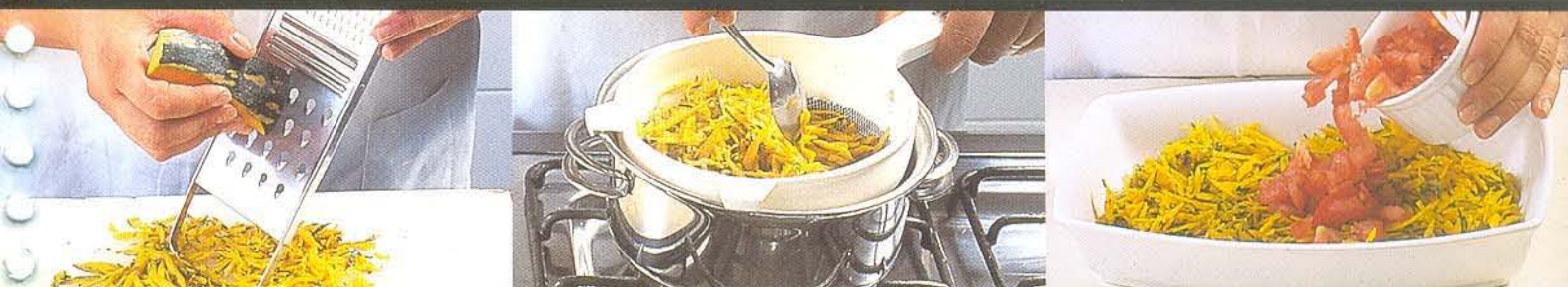
Custo unitário: R\$ 0,06
 Valor calórico da porção: 54,45 kcal
 Rendimento: 4 porções
 Tempo de preparo: 20 min



Ingredientes	Quantidades	Preços
Casca de abóbora	2 xícaras (chá)	-
Tomate picado	1 xícara (chá)	R\$ 0,10
Cebola picada	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,05
Sal	a gosto	-
Azeite	2 colheres (sopa)	R\$ 0,08
		Total: R\$ 0,23

Lave a abóbora em água corrente, descasque e rale a casca. Em uma panela, coloque água para ferver e cozinhe a casca de abóbora. Depois de cozida, escorra a água e deixe esfriar. Junte o tomate, a cebola, o sal e o azeite. Leve à geladeira. Sirva fria.

Dica: Não cozinhe demais a casca de abóbora.



Salada de Casca de Maracujá

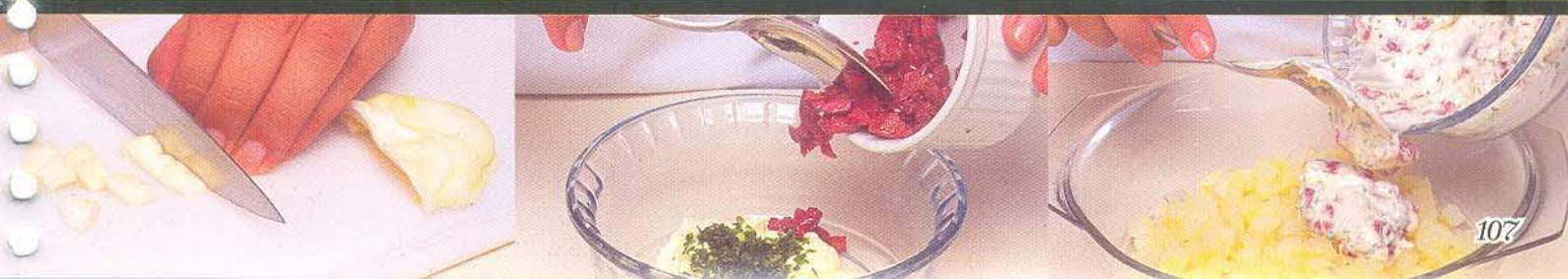
Custo unitário: R\$ 0,13
 Valor calórico da porção: 195,19 kcal
 Rendimento: 6 porções
 Tempo de preparo: 30 min



Ingredientes	Quantidades	Preços
Casca de maracujá	4 xícaras (chá)	-
Sal	a gosto	-
Azeitona Preta	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,36
Maionese	4 colheres (sopa)	R\$ 0,38
Mostarda	1 colher (sobremesa)	R\$ 0,03
Salsa	2 colheres (sopa)	R\$ 0,02
		Total: R\$ 0,79

Descasque o maracujá e corte a parte branca em cubinhos, deixando de molho em água quente pelo menos por 4 horas. Escorra e cozinhe até ficar macia. Deixe esfriar e reserve. À parte, pique a azeitona, acrescente maionese, mostarda e salsa. Coloque sal a gosto. Sirva gelada.

Dica: Use a polpa do maracujá para fazer suco.



Salada de Macarrão



Custo unitário: R\$ 0,16
 Valor calórico da porção: 106,35 kcal
 Rendimento: 6 porções
 Tempo de preparo: 45 min

Cozinhe o macarrão e escorra-o em uma peneira. Jogue água fria sobre o macarrão ainda na peneira. Escorra e reserve num pirex. Lave bem as cascas e cozinhe-as por 15 minutos após levantar fervura. Escorra a água e junte as cascas ao macarrão. Acrescente o apresuntado picado e os temperos. Misture e leve à geladeira até a hora de servir.

Dica: Utilize macarrão cozido "al dente".

Ingredientes	Quantidades	Preços
Macarrão parafuso	250 g	R\$ 0,50
Casca de abóbora ralada	1 xícara (chá)	-
Casca de pepino ralada	1 xícara (chá)	-
Apresuntado	100 g	R\$ 0,40
Azeite	1 colher (sopa)	R\$ 0,04
Vinagre	1 colher (sopa)	-
Orégano	a gosto	-
Noz-moscada	a gosto	-
Sal	a gosto	-
		Total: R\$ 0,94



Salada de Mandioca com Molho de Maracujá



Custo unitário: R\$ 0,23
 Valor calórico da porção: 132,36 kcal
 Rendimento: 8 porções
 Tempo de preparo: 30 min

Deixe a mandioca ralada de molho em água fria por 1 hora. Escorra, cozinhando até ficar "al dente" e deixe esfriar. À parte, tire as sementes do tomate e corte em cubos pequenos, junte a cebola picada, a salsa, o azeite e o suco de maracujá. Verifique o sal. Quando a mandioca estiver fria, misture o molho e sirva gelado.

Dica: O maracujá é rico em potássio.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Mandioca ralada	4 xícaras (chá)	R\$ 0,39
Tomate	1 xícara (chá)	R\$ 0,10
Cebola	2 colheres (sopa)	R\$ 0,06
Salsa	2 colheres (sopa)	R\$ 0,02
Sal	a gosto	-
Azeite	4 colheres (sopa)	R\$ 0,15
Suco de maracujá	1 xícara (chá)	R\$ 1,10
		Total: R\$ 1,82



Salada de Soja

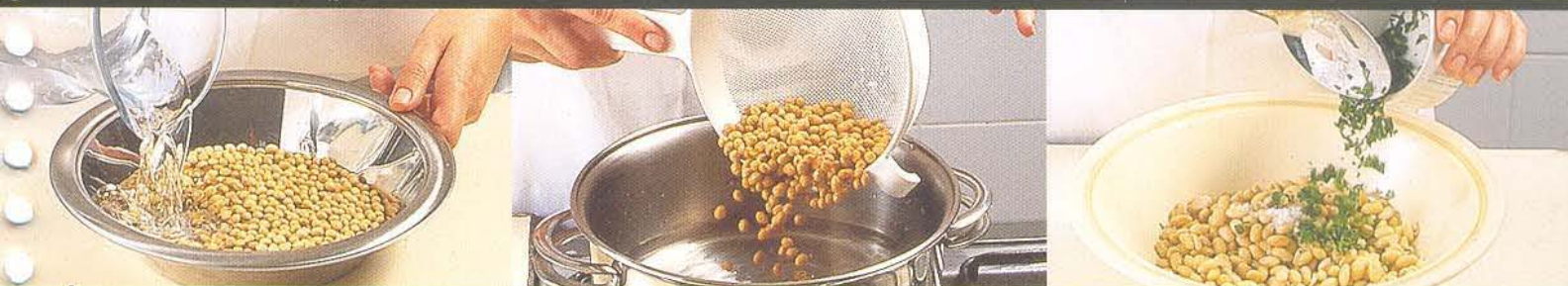
Custo unitário: R\$ 0,11
 Valor calórico da porção: 164,09 kcal
 Rendimento: 4 porções
 Tempo de preparo: 1h



Ingredientes	Quantidades	Preços
Soja	1 xícara (chá)	R\$ 0,25
Limão	1 unidade	R\$ 0,13
Óleo	1 colher (sopa)	R\$ 0,02
Sal	a gosto	-
Cebola picada	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,05
Salsa	1 colher (sopa)	R\$ 0,01
		Total: R\$ 0,46

Deixe a soja de molho de véspera, trocando a água pelo menos duas vezes. Escorra bem. Leve a soja para cozinhar em bastante água. Depois de cozida, escorra a água. Tempere a soja, ainda quente, com os demais ingredientes. Sirva fria.

Dica: A soja é uma importante fonte de proteína.



Salada Diferente

Custo unitário: R\$ 0,12
 Valor calórico da porção: 121,41 kcal
 Rendimento: 4 porções
 Tempo de preparo: 40 min



Ingredientes	Quantidades	Preços
Água	o suficiente	-
Pão amanhecido	2 unidades	R\$ 0,18
Tomate picado	2 xícaras (chá)	R\$ 0,20
Cebola picada	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,05
Orégano	a gosto	-
Óleo	2 colheres (sopa)	R\$ 0,03
Sal	a gosto	-
Vinagre	1 colher (sopa)	-
Salsa	1 colher (sopa)	R\$ 0,01
		Total: R\$ 0,47

Em uma tigela com água, umedeça os pães cortados em cubos. Acrescente os demais ingredientes e misture bem. Deixe descansar por meia hora, na geladeira, para o pão absorver os temperos. Sirva fria.

Dica: Receita de fácil preparo, refrescante e nutritiva.





Salada Fantasia

Custo unitário: R\$ 0,11

Valor calórico da porção: 40,39 kcal

Rendimento: 8 porções

Tempo de preparo: 20 min

Descasque o mamão e corte em cubos regulares. Reserve. Pique a azeitona, o tomate e a cebola. Junte o mamão cortado, salpique a salsa e tempere com o vinagre, o óleo e o sal. Sirva frio.

Dica: A azeitona melhora os níveis do bom colesterol.

Ingredientes

Mamão formosa
Azeitona preta
Tomate
Cebola
Salsa
Vinagre
Óleo
Sal

Quantidades

4 xícaras (chá)
16 unidades
1/2 xícara (chá)
1 colher (sopa)
2 colheres (sopa)
1 colher (sopa)
1 colher (sopa)
a gosto

Preços

R\$ 0,40
R\$ 0,36
R\$ 0,05
R\$ 0,03
R\$ 0,02
-
R\$ 0,02
-
Total: R\$ 0,88



Salada Proteica

Custo unitário: R\$ 0,39

Valor calórico da porção: 203,20 kcal

Rendimento: 10 porções

Tempo de preparo: 1h

Lave o trigo e deixe-o de molho em água quente por uma hora. Escorra bem a água e reserve. À parte, tempere a carne com sal e frite-a no óleo com a cebola e o alho. Acrescente água o suficiente para cozinhar, junte o louro e o caldo de carne e cozinhe até ficar macia. Depois de cozida, desfie a carne e acrescente o tomate e o trigo hidratado, deixando a salsa por último. Verifique o sal. Leve à geladeira e sirva frio.

Dica: As proteínas estão presentes nas carnes, leguminosas e ovos e atuam como alimentos construtores.

Ingredientes

Trigo em grão
Acém
Sal
Óleo
Cebola ralada
Alho amassado
Louro
Caldo de carne
Tomate picado
Salsa picada

Quantidades

2 xícaras (chá)
400 g
a gosto
2 colheres (sopa)
1/2 xícara (chá)
2 dentes
a gosto
1/2 tablete
1 xícara (chá)
2 colheres (sopa)

Preços

R\$ 1,83
R\$ 1,72
-
R\$ 0,03
R\$ 0,05
R\$ 0,03
-
R\$ 0,08
R\$ 0,10
R\$ 0,02
Total: R\$ 3,85





Salada Refrescante

Custo unitário: R\$ 0,08
 Valor calórico da porção: 17,69 kcal
 Rendimento: 12 porções
 Tempo de preparo: 30 min



Ingredientes	Quantidades	Preços
Talos de acelga	2 xícaras (chá)	-
Talos de agrião	2 xícaras (chá)	-
Casca de melancia	2 xícaras (chá)	-
Tomate picado	1 xícara (chá)	R\$ 0,10
Salsa	2 colheres (sopa)	R\$ 0,02
Sal	a gosto	-
Molho prático para saladas	1/2 receita	R\$ 0,82
		Total: R\$ 0,94

Corte os talos de acelga, os talos de agrião e a parte branca da casca da melancia em pedaços pequenos. Acrescente o tomate picado, a salsa e o sal. Tempere com o Molho Prático Para Saladas. Sirva frio.

Dica: Ótimo acompanhamento para churrascos e carnes.



Salada Saborosa

Custo unitário: R\$ 0,09
 Valor calórico da porção: 35,92 kcal
 Rendimento: 6 porções - Tempo de preparo: 30 min



Ingredientes	Quantidades	Preços
Casca de melão	3 1/2 xícaras (chá)	-
Sal	a gosto	-
Azeite	1 colher (sopa)	R\$ 0,04
Hortelã	1 colher (sopa)	R\$ 0,03
Iogurte	3 colheres (sopa)	R\$ 0,47
		Total: R\$ 0,54

Corte o melão em oito partes iguais e descasque. Corte as cascas em tiras finas e transversais. Coloque para cozinhar em água e sal, até que fiquem macias. Deixe esfriar, acrescente o azeite e, se necessário, coloque mais sal. Pique a hortelã, junte ao iogurte, mexa bem e jogue sobre as cascas. Sirva gelada.

Dica: Substitua a casca de melão pela parte branca da casca de melancia.





Salada Tropicaliente

Custo unitário: R\$ 0,15
 Valor calórico da porção: 46,48 kcal
 Rendimento: 8 porções
 Tempo de preparo: 20 min

Descasque e pique o abacaxi e a banana. Reserve. Pique o tomate, a cebola e a salsa. Reserve. Em um refratário, misture todos os ingredientes picados. Acrescente o atum, tempere com limão, azeite e sal. Sirva gelada.

Dica: Para enriquecer, acrescente frutas da época.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Abacaxi picado	1 xícara (chá)	R\$ 0,15
Banana-nanica picada	1/2 unidade	R\$ 0,03
Tomate picado sem semente	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,06
Cebola picada	1/4 xícara (chá)	R\$ 0,03
Salsa	1 colher (sopa)	R\$ 0,01
Atum	1/2 lata	R\$ 0,70
Limão	1 unidade	R\$ 0,13
Azeite	2 colheres (sopa)	R\$ 0,06
Sal	a gosto	-
		Total: R\$ 1,18



Salpicão Crocante

Custo unitário: R\$ 0,13
 Valor calórico da porção: 165,93 kcal
 Rendimento: 8 porções - Tempo de preparo: 30 min

Aferverente a casca da abóbora ralada até que fique macia. Junte todos os legumes, tempere com sal e acrescente a maionese. Por último, acrescente a proteína de soja e misture bem. Sirva frio.

Dica: A cenoura é ótima fonte de vitamina A.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Casca de abóbora ralada	1 1/2 xícaras (chá)	-
Cenoura ralada	1 3/4 xícaras (chá)	R\$ 0,10
Repolho em fatias finas	1 1/2 xícaras (chá)	R\$ 0,02
Talos de salsão em fatias finas	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,08
Folhas de salsão picadas	a gosto	-
Maionese	7 colheres (sopa)	R\$ 0,45
Sal	a gosto	-
Proteína texturizada de soja	1 xícara (chá)	R\$ 0,39
		Total: R\$ 1,04



Salpicão de Cascas e Talos

Custo unitário: R\$ 0,07

Valor calórico da porção: 146,40 kcal

Rendimento: 8 porções

Tempo de preparo: 40 min



Ingredientes	Quantidades	Preços
Casca de abacaxi	1 1/2 xícara (chá)	-
Casca de manga	1 xícara (chá)	-
Casca de melão	1 xícara (chá)	-
Talos de agrião	1 xícara (chá)	-
Salsão	1 xícara (chá)	R\$ 0,15
Folha de salsão	a gosto	-
Sal	a gosto	-
Mostarda	a gosto	-
Maionese	4 colheres (sopa)	R\$ 0,38
Azeite	1 colher (sopa)	R\$ 0,04
Vinagre	1 colher (sopa)	-
		Total: R\$ 0,57

Lave muito bem as cascas das frutas e os talos de agrião e de salsão. Raspe os nós da casca de abacaxi para tirar o espinho. Corte as cascas de frutas em tiras bem fininhas e afervente em panelas separadas até que fiquem macias. Reserve. Corte o salsão e os talos de agrião bem fininhos. Reserve. Pique bem as folhas de salsão. Reserve. Misture os ingredientes reservados e tempere com o sal, a mostarda, a maionese, o azeite e o vinagre. Sirva frio.

Dica: Ótimo acompanhamento para carnes assadas.



Salpicão Verde

Custo unitário: R\$ 0,21

Valor calórico da porção: 178,17 kcal

Rendimento: 8 porções

Tempo de preparo: 40 min



Ingredientes	Quantidades	Preços
Casca de melancia ralada	5 xícaras (chá)	-
Sal	a gosto	-
Peito de frango	260 g	R\$ 1,01
Salsão cortado	1 1/2 xícaras (chá)	R\$ 0,15
Cebola	1/4 xícara (chá)	R\$ 0,04
Salsa	2 colheres (sopa)	R\$ 0,02
Limão	1 unidade	R\$ 0,13
Maionese	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,36
		Total: R\$ 1,71

Lave a melancia com uma escovinha. Corte em pedaços e descasque. Rale a casca da melancia em ralo fino. Afervente as cascas raladas em água e sal, até que fiquem macias. Reserve. Cozinhe o peito de frango em água e sal, desfie e reserve. Corte em fatias o salsão e a cebola. Reserve. Pique a salsa e misture à casca de melancia ralada e aferventada, ao peito desfiado, ao salsão e à cebola. Tempere com sal, limão e acrescente a maionese. Sirva frio.

Dica: Utilize atum em vez do peito de frango.





Soja ao Molho de Mostarda

Custo unitário: R\$ 0,20 - Valor calórico da porção: 140,70 kcal
Rendimento: 4 porções - Tempo de preparo: 30 min

Coloque a proteína texturizada de soja de molho na água quente por aproximadamente 15 minutos. Escorra a água, espremendo bem. Reserve. Amasse o caldo de peixe com um garfo e reserve. Pique a cebola e a salsa. Extraia o suco do limão. Junte a proteína texturizada de soja, o caldo de peixe amassado, a cebola e a salsa picadas, o suco de limão, a maionese e a mostarda. Misture até ficar homogêneo. Sirva frio.

Dica: Ao elaborar um cardápio com esta salada, escolha uma guarnição com verduras ou legumes, para garantir o fornecimento de fibras na dieta.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Proteína texturizada de soja	1 xícara (chá)	R\$ 0,39
Água quente	1 xícara (chá)	-
Caldo de peixe	1/2 tablete	R\$ 0,12
Cebola	1 colher (sopa)	R\$ 0,03
Salsa	1 colher (sopa)	R\$ 0,01
Limão	1/4 unidade	R\$ 0,03
Maionese	2 colheres (sopa)	R\$ 0,19
Mostarda	1 colher (sobremesa)	R\$ 0,03
		Total: R\$ 0,79



Tabule de Cascas

Custo unitário: R\$ 0,10
Valor calórico da porção: 109,44 kcal
Rendimento: 8 porções
Tempo de preparo: 1h

Lave o trigo e deixe-o de molho em água quente por 15 minutos. Corte a casca de batata-doce bem fininha e afervente. Escorra a água e reserve. Corte as cascas de banana e de pepino bem fininhas e deixe de molho em água com algumas gotas de limão. Escorra o trigo, espremendo bem para retirar toda a água. Escorra a água das cascas de banana e de pepino. Junte as cascas ao trigo e acrescente o tomate, a cebola e a hortelã picados. Misture bem e tempere com o sal, o azeite e o suco de limão. Sirva frio.

Dica: Esta salada é bastante refrescante, sendo indicada para ser utilizada em dias quentes.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Trigo para kibe	1 xícara (chá)	R\$ 0,44
Casca de pepino	1 xícara (chá)	-
Casca de banana	1 xícara (chá)	-
Casca de batata-doce roxa	1 xícara (chá)	-
Tomate sem semente	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,05
Cebola	2 colheres (sopa)	R\$ 0,06
Hortelã	1 colher (sobremesa)	R\$ 0,02
Sal	a gosto	-
Azeite	4 colheres (sopa)	R\$ 0,15
Limão	1/2 unidade	R\$ 0,06
		Total: R\$ 0,79



Caldo de Espinafre

Custo unitário: R\$ 0,23

Valor calórico da porção: 227,20 kcal

Rendimento: 6 porções

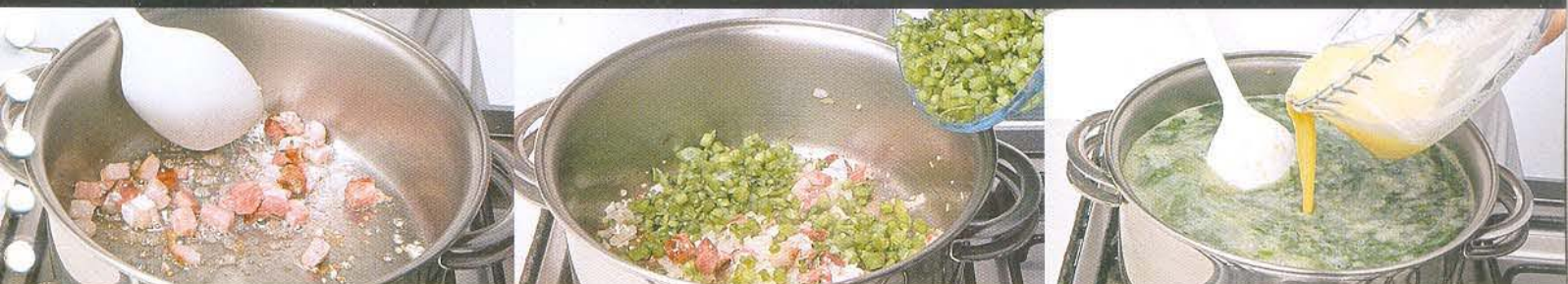
Tempo de preparo: 30 min



Ingredientes	Quantidades	Preços
Azeite	1 colher (sopa)	R\$ 0,04
Toucinho defumado	2 colheres (sopa)	R\$ 0,32
Cebola	2 colheres (sopa)	R\$ 0,06
Alho	2 dentes	R\$ 0,03
Talos de espinafre	1 maço	-
Folhas de espinafre	3 xícaras (chá)	R\$ 0,20
Caldo de carne	1 tablete	R\$ 0,15
Água	1 1/2 litro	-
Ovo	3 unidades	R\$ 0,47
Queijo ralado	1 colher (sopa)	R\$ 0,16
Sal	a gosto	-
		Total: R\$ 1,43

Aqueça o azeite e frite o toucinho defumado. Junte a cebola e o alho e deixe dourar. Acrescente os talos de espinafre picados miúdos, as folhas de espinafre cortadas em tiras, o caldo de carne e a água. Deixe ferver até os talos ficarem macios. À parte, bata os ovos até dobrarem de volume. Junte-os à sopa com o fogo ainda ligado, mexendo sempre, até os ovos cozinharem. Desligue o fogo, acrescente o queijo ralado e sirva.

Dica: Lave os ovos em água corrente. Antes de usar, quebre-os separadamente.



Caldo de Soja

Custo unitário: R\$ 0,13

Valor calórico da porção: 28,03 kcal

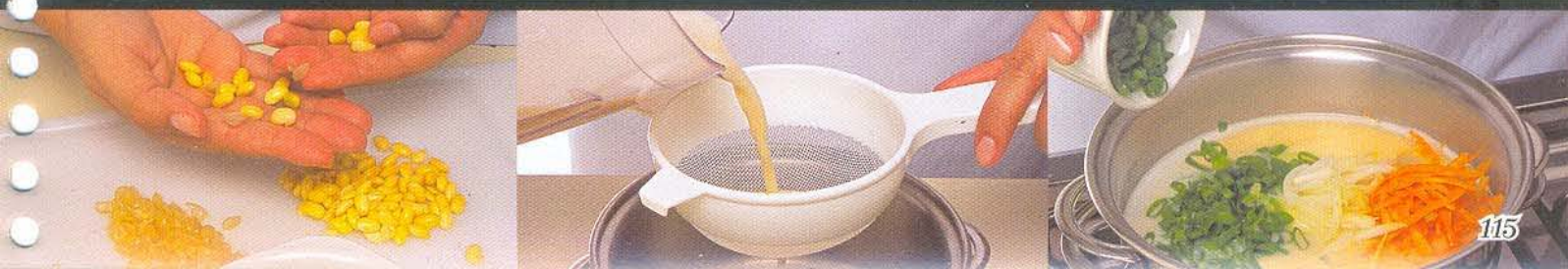
Rendimento: 8 porções - Tempo de preparo: 1h30



Ingredientes	Quantidades	Preços
Soja em grão	1 xícara (chá)	R\$ 0,29
Água	5 xícaras (chá)	-
Caldo de peixe	2 tabletes	R\$ 0,47
Nabo ralado	1 xícara (chá)	R\$ 0,10
Cenoura ralada	1 xícara (chá)	R\$ 0,10
Cebola em tiras	1 xícara (chá)	R\$ 0,10
Sal	a gosto	-
Cebolinha	4 colheres (sopa)	R\$ 0,01
		Total: R\$ 1,06

Coloque a soja em grão de molho por no mínimo 4 horas. Quando estiver hidratada e macia retire a casca, e coloque a soja para cozinhar em panela de pressão com as 5 xícaras de água. Quando estiver cozida bata-a no liquidificador, passe por peneira fina, esprema bem e leve o caldo ao fogo baixo. Acrescente o caldo de peixe e os legumes, caso o caldo esteja muito grosso, acrescente um pouco mais de água quente. Deixe ferver até os legumes ficarem "al dente". Verifique o sal e coloque a cebolinha. Sirva quente.

Dica: As isoflavonas presentes na soja têm capacidade de inibir e prevenir diversos tipos de câncer.





Caldo Verde

Custo unitário: R\$ 0,08
 Valor calórico da porção: 225,59 kcal
 Rendimento: 4 porções
 Tempo de preparo: 30 min

Doure em uma panela com óleo a cebola e o alho. Acrescente as cabeças de peixe, o tomate e as folhas de louro. Junte 7 1/2 xícaras de água e deixe ferver. Coe o caldo. Reserve. Dissolva o fubá em 2 1/2 xícaras de água fria e junte ao caldo de peixe. Leve ao fogo e deixe cozinhar bem. Por último, acrescente a folha de couve-flor cortada em tiras finas e repicadas até cozinhar. Junte a salsa com o fogo desligado. Acrescente o sal. Sirva quente.

Dica: Se tiver cenoura, adicione ao caldo.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Óleo	2 colheres (sopa)	R\$ 0,03
Cebola picada	3/4 xícara (chá)	R\$ 0,07
Alho	2 dentes	R\$ 0,03
Cabeça de peixe	4 unidades pequenas	-
Tomate picado	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,05
Louro	a gosto	-
Água	10 xícaras (chá)	-
Fubá	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,11
Folha de couve-flor	1 1/2 xícara (chá)	-
Salsa picada	3 colheres (sopa)	R\$ 0,03
Sal	a gosto	-
		Total: 0,32



Canja



Custo unitário: R\$ 0,21
 Valor calórico da porção: 391,64 kcal
 Rendimento: 4 porções
 Tempo de preparo: 30 min

Em uma panela com óleo, doure a cebola e o alho. Acrescente os pés de galinha e refogue. Junte 2 litros de água, o louro, o caldo de galinha e o sal. Ferva até que os pés estejam cozidos. Retire os pés de galinha já cozidos e acrescente o arroz. Cozinhe bem e junte a salsa. Sirva quente.

Dica: Melhore o sabor juntando um pouco de talos.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Cebola	3/4 xícara (chá)	R\$ 0,07
Alho	2 dentes	R\$ 0,03
Óleo	2 colheres (sopa)	R\$ 0,03
Pé de galinha	400 g	R\$ 0,30
Água	10 xícaras (chá)	-
Louro	a gosto	-
Caldo de galinha	1 tablete	R\$ 0,15
Sal	a gosto	-
Arroz	1 xícara (chá)	R\$ 0,22
Salsa	3 colheres (sopa)	R\$ 0,03
		Total: R\$ 0,84



Sopa à Pizzaiolo

Custo unitário: R\$ 0,19
 Valor calórico da porção: 110,77 kcal
 Rendimento: 5 porções
 Tempo de preparo: 30 min



Ingredientes	Quantidades	Preços
Chuchu	3 xícaras (chá)	R\$ 0,15
Casca de chuchu	2 xícaras (chá)	-
Água	2 xícaras (chá)	-
Cebola	1 colher (sopa)	R\$ 0,03
Alho	2 dentes	R\$ 0,03
Azeite	4 colheres (sopa)	R\$ 0,15
Caldo de galinha	1 tablete	R\$ 0,15
Tomate	1 xícara (chá)	R\$ 0,10
Queijo ralado	2 colheres (sopa)	R\$ 0,32
Orégano	a gosto	-
		Total: R\$ 0,93

Lave e descasque o chuchu. Corte as cascas em cubinhos e afervente. Reserve. Em uma panela, cozinhe o chuchu até que esteja macio. Depois de cozido, bata no liquidificador com a água de cozimento. Reserve. Doure a cebola e o alho no azeite, acrescente o chuchu batido, o caldo de galinha, e deixe ferver até encorpar. Tire as sementes do tomate, corte-os em quadradinhos, misture com as cascas de chuchu cozidas e acrescente à sopa de chuchu. Por último, coloque o queijo ralado e o orégano. Verifique o sal. Sirva bem quente.

Dica: Para que o chuchu cozinhe mais rápido e não perca o sabor, retire com antecedência da geladeira.



Sopa Agridoce

Custo unitário: R\$ 0,11
 Valor calórico da porção: 138,44 kcal
 Rendimento: 12 porções - Tempo de preparo: 1h



Ingredientes	Quantidades	Preços
Mandioca	5 xícaras (chá)	R\$ 0,49
Batata-doce	5 xícaras (chá)	R\$ 0,60
Água	7 1/2 xícaras (chá)	-
Casca de abacaxi	3 xícaras (chá)	-
Cebola	2 colheres (sopa)	R\$ 0,06
Alho	1 dente	R\$ 0,01
Azeite	3 colheres (sopa)	R\$ 0,11
Açúcar	2 colheres (sopa)	R\$ 0,04
Vinagre	1 colher (sopa)	-
Molho inglês	1 colher (sopa)	R\$ 0,01
Sal	a gosto	-
Salsa	2 colheres (sopa)	R\$ 0,02
		Total: R\$ 1,35

Coloque em uma panela a mandioca, a batata-doce e 1 litro de água, e leve ao fogo até que fiquem bem macias. Bata no liquidificador e reserve. À parte, coloque no liquidificador 1/2 litro de água e a casca de abacaxi; bata bem, peneire e reserve. Doure a cebola e o alho no azeite, acrescente o açúcar, deixe caramelizar, então adicione o vinagre e o molho inglês. Em seguida, junte a mistura de mandioca e batata-doce, o suco de abacaxi, deixando no fogo até levantar fervura. Verifique o sal e salpique a salsa. Sirva quente.

Dica: A batata-doce é rica em vitamina A, por isso tem ação sobre os olhos e a pele.





Sopa Aromática

Custo unitário: R\$ 0,26
 Valor calórico da porção: 211,87 kcal
 Rendimento: 5 porções
 Tempo de preparo: 1h

Em uma panela de pressão, aqueça o óleo e doure a cebola e o alho. Acrescente a carne cortada em cubos bem pequenos e deixe refogar. Adicione a água, tampe a panela, cozinhando até ficar macia. Com a água do cozimento, bata no liquidificador a salsa, o manjericão, o coentro, o alecrim e volte ao fogo até ferver e engrosse com a farinha de milho passada na peneira. Acrescente sal a gosto. Desligue o fogo, acrescente a cebolinha cortada e sirva bem quente.

Dica: O alecrim ressalta o sabor de várias preparações.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Óleo	2 colheres (sopa)	R\$ 0,03
Cebola	2 colheres (sopa)	R\$ 0,06
Alho	1 dente	R\$ 0,01
Acém	200 g	R\$ 0,86
Água	5 1/2 xícaras (chá)	-
Salsa	3 colheres (sopa)	R\$ 0,03
Manjericão	2 colheres (sopa)	R\$ 0,04
Coentro	2 colheres (sopa)	R\$ 0,03
Alecrim	1 colher (sopa)	R\$ 0,01
Farinha de milho	1 xícara (chá)	R\$ 0,24
Cebolinha	2 colheres (sopa)	R\$ 0,01
Sal	a gosto	-
		Total: R\$ 1,31



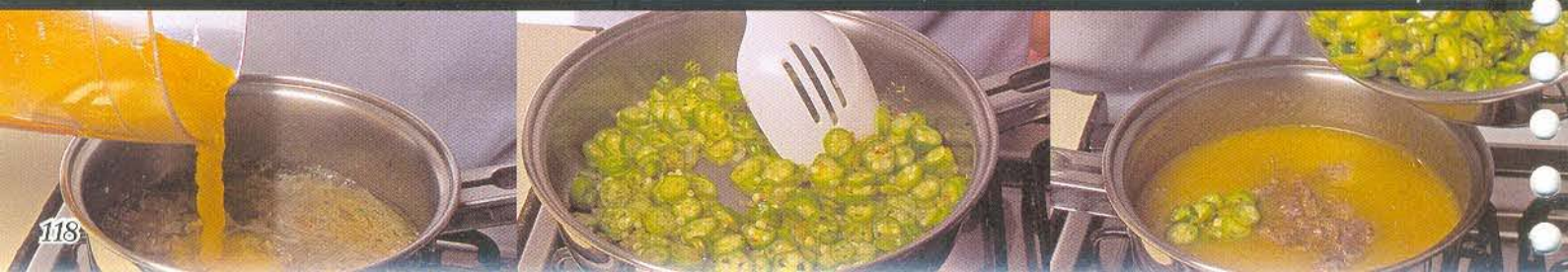
Sopa Brasileira

Custo unitário: R\$ 0,37
 Valor calórico da porção: 190,95 kcal
 Rendimento: 6 porções
 Tempo de preparo: 1h

Em uma panela de pressão, doure o alho em duas colheres de azeite, depois acrescente a carne cortada em cubos pequenos e refogue. Adicione 1/2 litro de água e deixe cozinhar. À parte, cozinhe a abóbora com meio litro de água, em seguida, bata no liquidificador e reserve. Em uma panela, refogue o quiabo em 2 colheres de azeite, 1 de cebola, o vinagre e o sal. Junte à carne cozida a abóbora batida e o quiabo refogado. Verifique o sal e deixe ferver. Salpique a cebolinha na hora de servir.

Dica: O quiabo contém vitamina do complexo B, que ajuda no processo de crescimento.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Alho	2 dentes	R\$ 0,03
Azeite	4 colheres (sopa)	R\$ 0,15
Acém	250 g	R\$ 1,07
Água	5 xícaras (chá)	-
Abóbora	5 xícaras (chá)	R\$ 0,45
Quiabo	2 xícaras (chá)	R\$ 0,48
Cebola	1 colher (sopa)	R\$ 0,03
Vinagre	1 colher (sopa)	-
Sal	a gosto	-
Cebolinha	2 colheres (sopa)	R\$ 0,01
		Total: R\$ 2,22



Sopa Creme de Abóbora

Custo unitário: R\$ 0,24
 Valor calórico da porção: 203,23 kcal
 Rendimento: 4 porções
 Tempo de preparo: 1h



Ingredientes	Quantidades	Preços
Abóbora madura	2 1/2 xícaras (chá)	R\$ 0,22
Água	4 xícaras (chá)	-
Arroz	4 colheres (sopa)	R\$ 0,06
Leite	2 1/2 xícaras (chá)	R\$ 0,45
Cebola	3/4 xícara (chá)	R\$ 0,07
Margarina	1 colher (sopa)	R\$ 0,08
Caldo de carne	1/2 tablete	R\$ 0,08
Sal	a gosto	-
		Total: R\$ 0,95

Cozinhe a abóbora na água até ficar macia. Depois de cozida, acrescente o arroz e deixe cozinhar até amolecê-lo e secar a água. Bata no liquidificador a abóbora com o arroz, o leite, a cebola, a margarina e metade do tablete de caldo de carne. Leve ao fogo brando até engrossar. Tempere com sal.

Dica: A abóbora é rica em betacaroteno (precursor da vitamina A).



Sopa Creme de Agrião

Custo unitário: R\$ 0,17
 Valor calórico da porção: 147,72 kcal
 Rendimento: 4 porções
 Tempo de preparo: 30 min



Ingredientes	Quantidades	Preços
Óleo	2 colheres (sopa)	R\$ 0,03
Cebola picada	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,05
Farinha de trigo	4 colheres (sopa)	R\$ 0,09
Leite	3/4 xícara (chá)	R\$ 0,13
Agrião	5 xícaras (chá)	R\$ 0,22
Tomate picado	1 1/2 xícara (chá)	R\$ 0,15
Salsa	2 colheres (sopa)	R\$ 0,02
Água	5 xícaras (chá)	-
Sal	a gosto	-
		Total: R\$ 0,69

Coloque o óleo para aquecer. Junte a cebola e a farinha de trigo e mexa bem. Aqueça o leite e despeje-o, aos poucos, à mistura até formar um creme. Reserve. Refogue os demais ingredientes. Acrescente 1 litro de água e o sal. Depois de cozidos, bata no liquidificador. Misture ao creme e leve ao fogo para aquecer. Sirva quente.

Dica: Querendo variar, prepare esta sopa com espinafre.





Sopa Creme de Beterraba

Custo unitário: R\$ 0,18

Valor calórico da porção: 91,07 kcal

Rendimento: 6 porções - Tempo de preparo: 30 min

Corte as beterrabas em fatias finas. Acrescente a água e o caldo de carne e deixe ferver por 15 minutos. À parte, doure a cebola no azeite, acrescente o caldo da beterraba e a maisena dissolvida em água fria. Deixe engrossar. Adicione o sal e salpique a salsa. Sirva quente.

Dica: Substitua a beterraba por cenoura.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Beterraba	5 1/4 xícaras (chá)	R\$ 0,53
Caldo de carne	2 tabletes	R\$ 0,30
Água	1 litro	-
Cebola ralada	1 colher (sopa)	R\$ 0,03
Azeite	2 colheres (sopa)	R\$ 0,08
Maisena	1 1/2 colher (sopa)	R\$ 0,11
Sal	a gosto	-
Salsa picada	1 colher (sopa)	R\$ 0,01
		Total: R\$ 1,05



Sopa de Canjiquinha

Custo unitário: R\$ 0,06

Valor calórico da porção: 92,52 kcal

Rendimento: 10 porções - Tempo de preparo: 40 min

Em uma panela, doure o toucinho, a cebola e o alho. Acrescente a canjiquinha neste refogado, junte água e deixe cozinhar. À parte, lave bem as folhas de couve-flor, pique-as e coloque-as na panela para cozinhar, até que fiquem macias. Verifique o sal.

Dica: A canjiquinha é energética e de fácil digestão.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Toucinho defumado	2 colheres (sopa)	R\$ 0,13
Cebola picada	2 colheres (sopa)	R\$ 0,06
Alho	1 dente	R\$ 0,01
Canjiquinha	1 xícara (chá)	R\$ 0,40
Folha de couve-flor	4 xícaras (chá)	-
Sal	a gosto	-
		Total: R\$ 0,60



Sopa de Sagu

Custo unitário: R\$ 0,12

Valor calórico da porção: 84,73 kcal

Rendimento: 12 porções - Tempo de preparo: 30 min



Ingredientes	Quantidades	Preços
Carcaça de frango	400 g	R\$ 0,72
Água	9 xícaras (chá)	-
Óleo	2 colheres (sopa)	R\$ 0,03
Cebola picada	2 colheres (sopa)	R\$ 0,06
Alho amassado	2 dentes	R\$ 0,03
Chuchu ralado	1 1/2 xícara (chá)	R\$ 0,08
Abóbora seca ralada	2 xícaras (chá)	R\$ 0,18
Tomate	3/4 xícara (chá)	R\$ 0,07
Sal	a gosto	-
Sagu	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,27
Salsa picada	a gosto	-
		Total: R\$ 1,44

Cozinhe a carcaça de frango com a água. Depois de cozida, tire a carne do osso e desfie. Reserve o caldo e o frango desfiado. À parte, aqueça o óleo e doure a cebola e o alho. Acrescente o chuchu e a abóbora ralados com a casca. Junte o frango, o tomate picado, tempere com sal e acrescente o caldo. Quando os legumes estiverem macios, adicione o sagu e mexa até as bolinhas ficarem transparentes. Coloque a salsa e sirva quente.

Dica: O sagu pode ser utilizado para preparar sobremesas.



Sopa de Tomate

Custo unitário: R\$ 0,29

Valor calórico da porção: 350,55 kcal

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 30 min



Ingredientes	Quantidades	Preços
Óleo	2 colheres (sopa)	R\$ 0,03
Cebola picada	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,05
Alho	1 dente	R\$ 0,01
Tomate picado	3 xícaras (chá)	R\$ 0,29
Água	2 1/2 xícaras (chá)	-
Sal	a gosto	-
Margarina	3 colheres (sopa)	R\$ 0,23
Farinha de trigo	3 colheres (sopa)	R\$ 0,07
Leite	2 1/2 xícaras (chá)	R\$ 0,45
Salsa	2 colheres (sopa)	R\$ 0,02
		Total: R\$ 1,15

Frite no óleo a cebola e o alho. Adicione os tomates batidos no liquidificador, a água e o sal. Deixe ferver bem. Junte a margarina. Dissolva a farinha de trigo no leite e junte ao molho aos poucos, mexendo sempre, até engrossar. Por último, acrescente a salsa picadinha e desligue o fogo.

Dica: Está provado que o tomate é um alimento funcional.





Bolinhas de Batata-doce

Custo unitário: R\$ 0,11

Valor calórico da porção: 133,88 kcal

Rendimento: 8 porções

Tempo de preparo: 45 min

Lave a casca da maçã com uma escovinha em água corrente, pique em tiras fininhas e reserve. Cozinhe e esprema a batata-doce. Leve ao fogo com o restante dos ingredientes da massa e cozinhe até desprender do fundo da panela. Deixe esfriar, faça bolinhas, passe na cobertura de açúcar com canela e leve ao forno para assar.

Dica: A batata-doce é uma raiz rica em vitamina A e pode ser utilizada tanto em preparações doces quanto salgadas.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Massa:		
Casca de maçã	1 unidade	-
Batata-doce	500 g	R\$ 0,60
Baunilha	a gosto	-
Açúcar	3 colheres (sopa)	R\$ 0,06
Ovo	1 unidade	R\$ 0,16
Cobertura:		
Canela em pó	a gosto	-
Açúcar	3 colheres (sopa)	R\$ 0,06
		Total: R\$ 0,87



Bombocado de Canjiquinha

Custo unitário: R\$ 0,22

Valor calórico da porção: 189,25 kcal

Rendimento: 16 porções

Tempo de preparo: 1h

Cozinhe a canjiquinha em panela de pressão com bastante água por 20 minutos. Escorra a água. Misture a canjiquinha cozida com outros ingredientes. Coloque essa massa em forminhas de empada e leve para assar em forno preaquecido até dourar.

Dica: Para cozinhar a canjiquinha, utilize água em volume três vezes maior que a dela própria.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Canjiquinha	2 xícaras (chá)	R\$ 0,50
Ovo	1 unidade	R\$ 0,16
Farinha de trigo	4 colheres (sopa)	R\$ 0,09
Margarina	1 colher (sopa)	R\$ 0,08
Coco ralado	1 pacote (50 g)	R\$ 0,50
Açúcar	4 colheres (sopa)	R\$ 0,08
Leite de coco	2 xícaras (chá)	R\$ 1,78
Queijo ralado	2 colheres (sopa)	R\$ 0,32
		Total: R\$ 3,48



Bombocado de Legumes

Custo unitário: R\$ 0,14
Valor calórico da porção: 218,59 kcal
Rendimento: 8 porções
Tempo de preparo: 40 min



Ingredientes	Quantidades	Preços
Ovo	2 unidades	R\$ 0,32
Açúcar	1 xícara (chá)	R\$ 0,12
Margarina	1 colher (sopa)	R\$ 0,08
Farinha de trigo	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,07
Leite	1 xícara (chá)	R\$ 0,18
Batata ralada	1 xícara (chá)	R\$ 0,04
Casca de abóbora ralada	1 xícara (chá)	-
Fermento em pó	1 colher (sopa)	R\$ 0,20
Açúcar para caramelo	5 colheres (sopa)	R\$ 0,10
		Total: R\$ 1,09

Bata as claras em neve. Adicione as gemas, o açúcar e a margarina. Acrescente a farinha e o leite alternadamente. Adicione a batata e a casca de abóbora. Por último, coloque o fermento. Misture bem e despeje em fôrma caramelada. Leve para assar.

Dica: Para manter o valor nutritivo e a vida útil dos vegetais, guarde-os inteiros na geladeira.



Cocada Festiva

Custo unitário: R\$ 0,08
Valor calórico da porção: 120,64 kcal
Rendimento: 6 porções
Tempo de preparo: 30 min



Ingredientes	Quantidades	Preços
Casca de melão	2 1/2 xícaras (chá)	-
Água	3 xícaras (chá)	-
Açúcar	2 xícaras (chá)	R\$ 0,25
Coco ralado	3 colheres (sopa)	R\$ 0,24
		Total: R\$ 0,48

Lave bem o melão com uma escovinha. Rale a casca em ralo fino. Junte a casca ralada com a água e o açúcar. Leve ao fogo e cozinhe até a casca ficar macia e formar uma calda em ponto de fio médio. Desligue o fogo e acrescente o coco ralado. Sirva frio.

Dica: O coco é fonte de gordura. Consuma em pequenas porções.





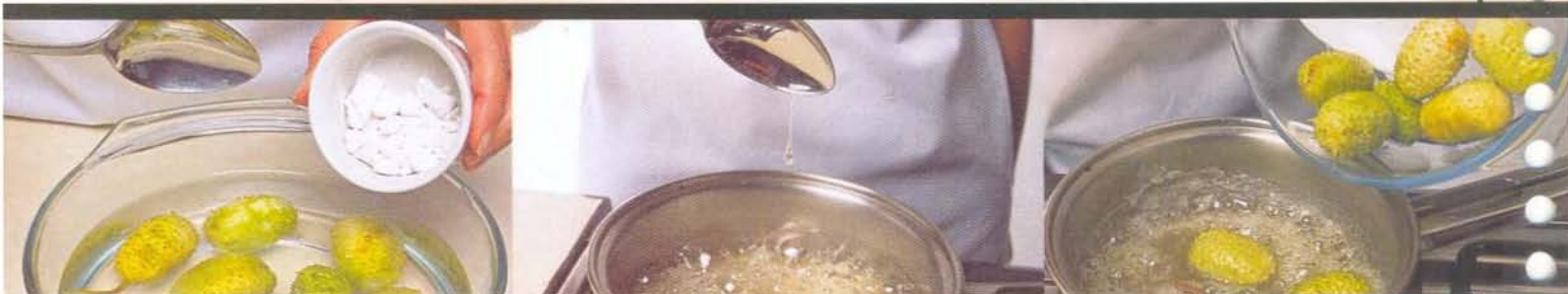
Compota de Maxixe

Custo unitário: R\$ 0,22
 Valor calórico da porção: 253,44 kcal
 Rendimento: 8 porções
 Tempo de preparo: 40 min

Lave e limpe os maxixes. Deixe o maxixe de molho com o cal dissolvido em 1 litro de água no mínimo por 4 horas ou, se preferir, de um dia para o outro. À parte, coloque em uma panela o açúcar e a água. Mexa bem. Leve ao fogo, sem mexer, até ficar uma calda em ponto de fio médio. Adicione o cravo e a canela, em seguida, os maxixes lavados e escorridos. Deixe cozinhar até ficarem macios. Leve para gelar.

Dica: Se desejar, acrescente uma folha de figo, para realçar o sabor.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Maxixe	8 unidades	R\$ 0,75
Água	5 xícaras (chá)	-
Cal virgem	30 g	R\$ 0,40
Açúcar	4 xícaras (chá)	R\$ 0,49
Água	2 1/2 xícaras (chá)	-
Cravo	6 unidades	R\$ 0,11
Canela	a gosto	-
		Total: R\$ 1,75



Creme de Laranja e Cenoura

Custo unitário: R\$ 0,11
 Valor calórico da porção: 152,23 kcal
 Rendimento: 4 porções
 Tempo de preparo: 20 min

Bata no liquidificador 1/2 xícara de (chá) de cenoura com 1/2 xícara (chá) de água. Acrescente o suco de laranja. Junte a maisena e o açúcar, mexa bem e leve ao fogo para engrossar. Cozinhe até que desprenda do fundo. Sirva gelado.

Dica: Use também como recheio de bolos.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Cenoura picada	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,05
Água	1/2 xícara (chá)	-
Suco de laranja	1 xícara (chá)	R\$ 0,17
Maisena	2 colheres (sopa)	R\$ 0,14
Açúcar	4 colheres (sopa)	R\$ 0,08
		Total: R\$ 0,43



Creme de Limão



Custo unitário: R\$ 0,13
 Valor calórico da porção: 136,19 kcal
 Rendimento: 4 porções
 Tempo de preparo: 35 min

Ingredientes	Quantidades	Preços
Maisena	1 colher (sopa)	R\$ 0,07
Água	1 xícara (chá)	-
Açúcar	5 colheres (sopa)	R\$ 0,10
Limão	2 unidades	R\$ 0,25
Leite condensado	2 colheres (sopa)	R\$ 0,06
Creme de leite	2 colheres (sopa)	R\$ 0,05
		Total: R\$ 0,52

Em uma panela, coloque a maisena dissolvida na água e o açúcar. Leve ao fogo para engrossar, mexendo para não empelotar. Deixe esfriar. Lave e raspe a casca dos limões. Reserve. Esprema o limão e reserve o suco. Bata no liquidificador o limão com o creme de maisena, o leite condensado e o creme de leite. Divida as porções em potes de sobremesa. Coloque as raspas de limão sobre o creme e leve à geladeira. Sirva gelado.

Dica: As frutas cítricas são ricas em vitamina C.



Delícias de Abacaxi

Custo unitário: R\$ 0,16
 Valor calórico da porção: 351,33 kcal
 Rendimento: 12 porções
 Tempo de preparo: 1h



Ingredientes	Quantidades	Preços
Recheio:		
Casca de abacaxi	3 xícaras (chá)	-
Coco ralado	5 colheres (sopa)	R\$ 0,50
Açúcar	2 xícaras (chá)	R\$ 0,25
Ovo	1 unidade	R\$ 0,16
Água	o suficiente	-
Massa: Ovo	1 unidade	R\$ 0,16
Açúcar	1 1/2 xícara (chá)	R\$ 0,19
Sal	1 colher (sopa)	-
Fermento em pó	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,10
Farinha de trigo	3 xícaras (chá)	R\$ 0,39
Cobertura: Margarina	2 colheres (sopa)	R\$ 0,15
Açúcar	2 colheres (sopa)	R\$ 0,04
		Total: R\$ 1,93

Lave o abacaxi com o auxílio de uma escovinha, descasque e pique as cascas, leve para cozinhar com água. Quando a casca estiver cozida, retire do fogo, deixe esfriar e bata no liquidificador. Peneire. Leve ao fogo em uma panela, a casca que ficou na peneira, com os demais ingredientes do recheio. Misture bem e deixe cozinhar até desgrudar do fundo da panela. Deixe esfriar. Para preparar a massa, misture o ovo com o açúcar, o sal e por último o fermento. Acrescente a farinha de trigo aos poucos, até desgrudar das mãos. Divida a massa em duas partes iguais. Para montar, abra uma das partes da massa com um rolo e coloque em uma assadeira untada. Coloque o recheio. Abra a outra massa e coloque sobre o recheio fechando as bordas. Leve para assar em forno médio preaquecido. Quando a massa estiver crescida e começando a dourar passe sobre ela a margarina e polvilhe o açúcar e leve ao forno novamente para que esses ingredientes derretam.

Dica: Pode-se variar com casca de melancia.



Doce de Berinjela



Custo unitário: R\$ 0,12

Valor calórico da porção: 213,60 kcal

Rendimento: 10 porções - Tempo de preparo: 20 min

Lave e limpe as berinjelas. Retire as cascas, pique-as em cubos e deixe de molho por 30 minutos. Leve uma panela ao fogo com água e afervente as berinjelas. Deixe esfriar. Lave em água corrente e esprema com cuidado para que saia todo o líquido. Faça uma calda com o açúcar e as 2 1/2 xícaras de água, acrescente as folhas de figueira e os cravos. Adicione as berinjelas e ferva até a calda engrossar. Leve à geladeira. Sirva frio.

Dica: A berinjela deve estar uniforme, com casca brilhante e lisa.

Ingredientes

Berinjela
Açúcar cristal
Folha de figueira
Cravo
Água

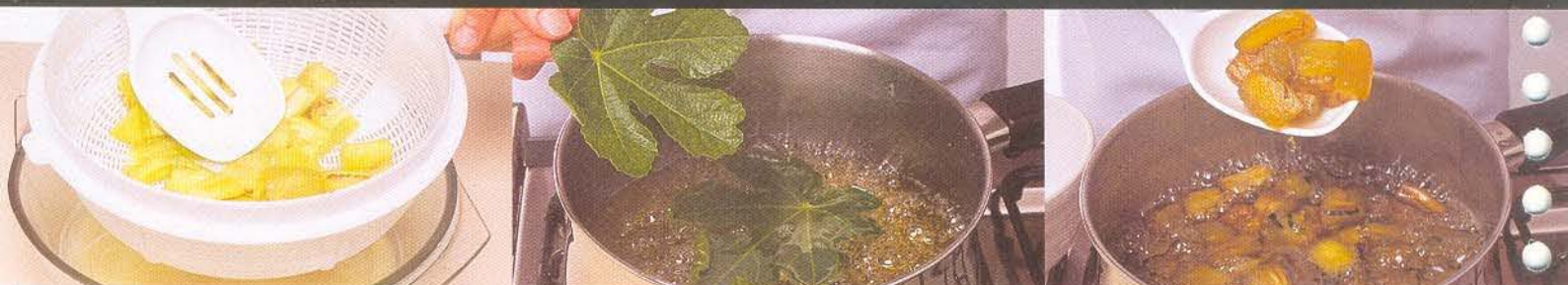
Quantidades

3 unidades
4 xícaras (chá)
2 a 3 unidades
6 unidades
2 1/2 xícaras (chá)

Preços

R\$ 0,75
R\$ 0,36
-
R\$ 0,11
-

Total: R\$ 1,22



Doce de Casca de Abacaxi



Custo unitário: R\$ 0,14

Valor calórico da porção: 206,38 kcal

Rendimento: 4 porções - Tempo de preparo: 1h

Lave o abacaxi com uma escova em água corrente. Descasque. Pique as cascas e leve ao fogo em uma panela com a água. Deixe ferver até amolecer. Bata no liquidificador a casca cozida com o caldo e peneire. Leve ao fogo a mistura que ficou na peneira e junte o açúcar, a margarina, o cravo e o coco ralado. Mexa até desprender do fundo da panela.

Dica: Aproveite as cascas das frutas para fazer doces.

Ingredientes

Casca de abacaxi
Água
Açúcar
Margarina
Cravos
Coco ralado

Quantidades

1 xícara (chá)
1 xícara (chá)
1 xícara (chá)
1/2 colher (sopa)
6 unidades
2 colheres (sopa)

Preços

-
-
R\$ 0,12
R\$ 0,04
R\$ 0,11
R\$ 0,30

Total: R\$ 0,57



Doce de Casca de Abóbora

Custo unitário: R\$ 0,06
 Valor calórico da porção: 205,19 kcal
 Rendimento: 8 porções
 Tempo de preparo: 50 min



Ingredientes	Quantidades	Preços
Casca abóbora picada	7 xícaras (chá)	-
Açúcar	3 xícaras (chá)	R\$ 0,37
Água	3 xícaras (chá)	-
Cravo	6 unidades	R\$ 0,11
		Total: R\$ 0,48

Misture todos os ingredientes, com exceção do cravo, e leve-os ao fogo para cozinhar. Quando a casca de abóbora estiver macia, acrescente o cravo e deixe ferver até a calda engrossar. Sirva gelado.

Dica: Se preferir, bata a casca no liquidificador após cozida e faça um doce em pasta.



Doce de Casca de Jaca

Custo unitário: R\$ 0,09
 Valor calórico da porção: 405,88 kcal
 Rendimento: 4 porções
 Tempo de preparo: 40 min



Ingredientes	Quantidades	Preços
Casca de jaca	2 xícaras (chá)	-
Açúcar	3 xícaras (chá)	R\$ 0,37
Água	3 xícaras (chá)	-
Canela em casca	a gosto	-
		Total: R\$ 0,37

Lave a jaca em água corrente com uma escovinha. Descasque-a e retire a parte branca da casca, e corte-a em cubos pequenos. Faça uma calda com o açúcar, as 3 xícaras de água e a canela em casca, acrescente a casca da jaca e cozinhe até apurar. Sirva gelado.

Dica: A jaca tem alto teor de carboidratos e fibras.





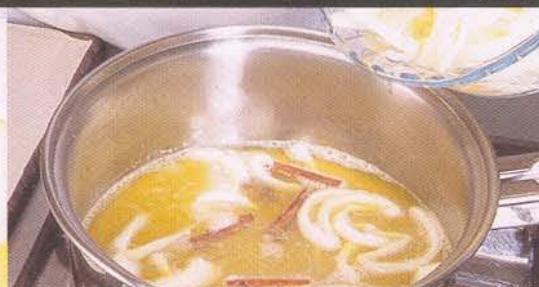
Doce de Casca de Maracujá

Custo unitário: R\$ 0,06
 Valor calórico da porção: 165,75 kcal
 Rendimento: 6 porções
 Tempo de preparo: 30 min

Corte o maracujá ao meio e retire a polpa. Reserve. Descasque o maracujá, aproveitando apenas a parte branca da fruta. Corte em tiras finas. Deixe de molho na água de um dia para o outro. Faça uma calda com açúcar, água e suco de maracujá, feito da polpa. Acrescente a canela em casca, adicione as cascas escorridas e deixe cozinhar até que fiquem macias. Sirva gelado.

Dica: A casca de maracujá é rica em pectina e minerais.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Casca de maracujá	3 unidades	-
Açúcar	1 xícara (chá)	R\$ 0,12
Água	1 1/2 xícaras (chá)	-
Suco de maracujá	1/4 xícara (chá)	R\$ 0,26
Canela em casca	a gosto	-
		Total: R\$ 0,38



Doce de Casca de Melancia

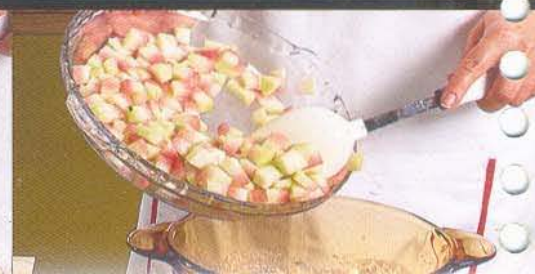


Custo unitário: R\$ 0,07 - Valor calórico da porção: 222,25 kcal
 Rendimento: 4 porções - Tempo de preparo: 40 min

Retire a casca verde da melancia, utilizando apenas a polpa branca. Corte em cubos e reserve. Faça uma calda com o açúcar, a água e o cravo. Acrescente a casca da melancia e deixe cozinhar até apurar.

Dica: Com a polpa da melancia, faça um delicioso suco.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Casca de melancia	2 xícaras (chá)	-
Açúcar	1 1/2 xícaras (chá)	R\$ 0,19
Água	1/4 xícara (chá)	-
Cravo	6 unidades	R\$ 0,11
		Total: R\$ 0,30



Doce de Casca de Mexerica

Custo unitário: R\$ 0,08
 Valor calórico da porção: 274,50 kcal
 Rendimento: 6 porções
 Tempo de preparo: 40 min



Ingredientes	Quantidades	Preços
Casca de mexerica ponkan	4 unidades	-
Açúcar	3 xícaras (chá)	R\$ 0,37
Água	1 xícara (chá)	-
Canela em pau	a gosto	-
Cravo	6 unidades	R\$ 0,11
		Total: R\$ 0,48

Corte as cascas em tirinhas, coloque em uma panela, cubra com água e leve ao fogo para aferventar rapidamente. Retire a água, escorrendo numa peneira. Coloque as cascas numa travessa, cubra com água gelada e deixe de molho durante 3 dias, trocando a água 2 vezes ao dia. Mantenha sob refrigeração. No terceiro dia, coe a água e junte a casca aos demais ingredientes. Leve ao fogo médio e mexa até secar.

Dica: Pode ser utilizado como petisco.



Doce de Chuchu

Custo unitário: R\$ 0,06
 Valor calórico da porção: 144,50 kcal
 Rendimento: 4 porções
 Tempo de preparo: 30 min



Lave, descasque e rale o chuchu no ralo grosso (do lado do fatiador). Reserve. Faça uma calda com o açúcar e a água e acrescente o chuchu. Cozinhe até ficar macio.

Dica: Doce sabor para a hora do lanche.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Chuchu	2 1/2 xícaras (chá)	R\$ 0,13
Açúcar	1 xícara (chá)	R\$ 0,12
Água	1 xícara (chá)	-
		Total: R\$ 0,25



Doce de Tomate

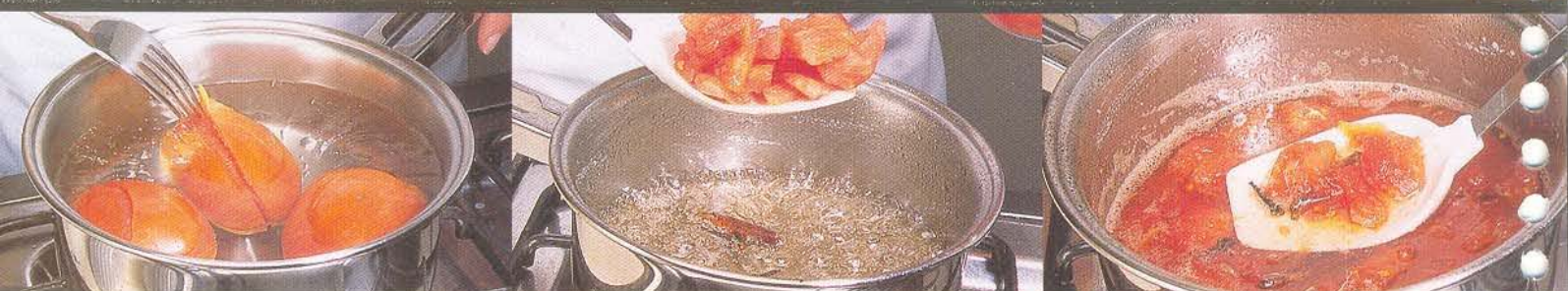


Custo unitário: R\$ 0,21
Valor calórico da porção: 290,30 kcal
Rendimento: 3 porções
Tempo de preparo: 30 min

Tire a pele dos tomates na água. Corte-os ao meio, tire as sementes e deixe escorrer bem a água. Faça uma calda grossa, levando ao fogo o açúcar, a água, o cravo e a canela. Adicione os tomates e deixe-os ferver por 5 minutos. Sirva no dia seguinte.

Dica: Tomate é rico em licopeno, que previne o câncer.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Tomate firme e vermelho	3 unidades	R\$ 0,31
Açúcar	1 1/2 xícaras (chá)	R\$ 0,20
Água	1 1/2 xícaras (chá)	-
Cravo	6 unidades	R\$ 0,11
Canela em casca	a gosto	-
		Total: R\$ 0,62



Fios de Melancia



Custo unitário: R\$ 0,12
Valor calórico da porção: 364,67 kcal
Rendimento: 6 porções
Tempo de preparo: 45 min

Rale a casca verde de melancia no ralo grosso. Leve-a ao fogo em uma panela juntamente com o açúcar, a água e o cravo por aproximadamente 40 minutos ou até a calda engrossar bem.

Dica: Para variar o cardápio, pode ser servido como acompanhamento de bolo simples.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Casca de melancia (parte verde)	6 xícaras (chá)	-
Açúcar	4 xícaras (chá)	R\$ 0,62
Cravo	6 unidades	R\$ 0,11
Água	2 xícaras (chá)	-
		Total: R\$ 0,73



Flan de Abacate

Custo unitário: R\$ 0,21
 Valor calórico da porção: 207,69 kcal
 Rendimento: 8 porções
 Tempo de preparo: 30 min



Ingredientes	Quantidades	Preços
Abacate maduro	2 xícaras (chá)	R\$ 0,04
Leite	2 xícaras (chá)	R\$ 0,18
Açúcar	1 1/2 xícara (chá)	R\$ 0,19
Gelatina sem sabor	1 pacote	R\$ 0,85
Calda de chocolate:		
Achocolatado	2 colheres (sopa)	R\$ 0,17
Leite	1 xícara (chá)	R\$ 0,18
Açúcar	2 colheres (sopa)	R\$ 0,04
Maisena	1 colher (sopa)	R\$ 0,07
		Total: R\$ 1,70

Bata no liquidificador o abacate, o leite e o açúcar. Dissolva a gelatina conforme especificações da embalagem e acrescente-a aos demais ingredientes, batendo bem. Despeje o creme em fôrma molhada e leve à geladeira. À parte coloque em uma panela os ingredientes para a calda, leve ao fogo e deixe engrossar, mexendo para não grudar. Retire do fogo e deixe esfriar. Desenforme o flan e cubra com a calda. Sirva gelado.

Dica: Uma sobremesa energética e de fácil preparo.



Flan Gelado de Abacaxi

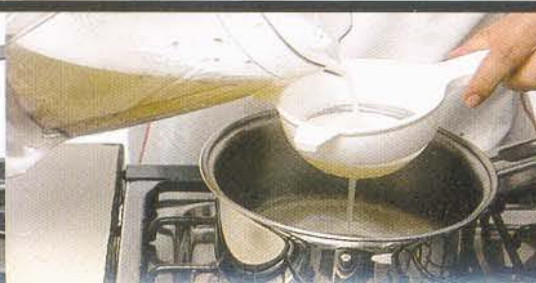
Custo unitário: R\$ 0,13
 Valor calórico da porção: 196,00 kcal
 Rendimento: 8 porções
 Tempo de preparo: 40 min



Ingredientes	Quantidades	Preços
Suco de casca de abacaxi	4 xícaras (chá)	-
Amido de milho	4 colheres (sopa)	R\$ 0,28
Açúcar	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,06
Gelatina de abacaxi	1 caixa	R\$ 0,39
Calda: Abacaxi picado	1 xícara (chá)	R\$ 0,23
Açúcar	1 xícara (chá)	R\$ 0,12
Água	1 xícara (chá)	-
		Total: R\$ 1,08

Lave bem a casca de um abacaxi, corte e leve ao fogo para cozinhar com 1 litro de água. Depois de cozida, bata no liquidificador e coe. Retire 4 xícaras de chá desse suco e leve ao fogo com o amido de milho, o açúcar e a gelatina de abacaxi. Misture bem até engrossar. Coloque em uma fôrma molhada e leve para gelar. Para fazer a calda, misture todos os ingredientes e leve ao fogo para cozinhar até formar uma calda dourada. Assim que estiver pronto, cubra o flan.

Dica: Retire os espinhos da casca para obter melhor resultado.





Gelado de Pêssego

Custo unitário: R\$ 0,36
 Valor calórico da porção: 478,10 kcal
 Rendimento: 6 porções
 Tempo de preparo: 20 min

Para o primeiro creme, misture todos os ingredientes numa panela e leve para engrossar em fogo brando. Esfrie e reserve. Bata o açúcar com a margarina até ficar cremoso. Junte o creme feito anteriormente aos poucos e continue a bater. Misture cuidadosamente os biscoitos, os pêssegos e as ameixas. Coloque na fôrma de bolo inglês forrada com papel manteiga. Leve para o congelador. Decore a gosto e sirva gelado.

Dica: Para variar, substitua o pêssego por abacaxi em calda.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Açúcar	1 xícara (chá)	R\$ 0,12
Margarina	5 colheres (sopa)	R\$ 0,39
Biscoito maisena esmigalhado	1/2 pacote	R\$ 0,29
Pêssego em calda picado	3 unidades	R\$ 0,38
Ameixa-preta seca picada	5 unidades	R\$ 0,20
Creme: Leite	1 xícara (chá)	R\$ 0,18
Gema	2 unidades	R\$ 0,32
Açúcar	2 colheres (sopa)	R\$ 0,04
Farinha de trigo	1 colher (sopa)	R\$ 0,02
Achocolatado	3 colheres (sopa)	R\$ 0,25
Baunilha	a gosto	
		Total: R\$ 2,18



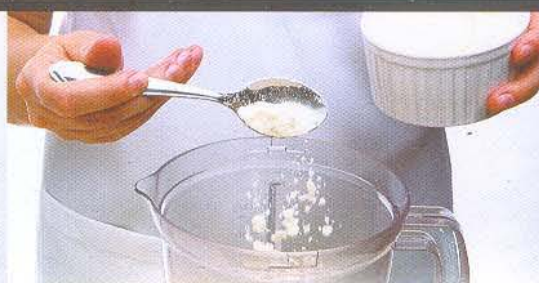
Leite Condensado Rápido

Custo unitário: R\$ 0,06
 Valor calórico da porção: 83,04 kcal
 Rendimento: 12 porções
 Tempo de preparo: 15 min

Bata no liquidificador a água e o açúcar por 5 minutos. Acrescente o leite em pó e bata por mais alguns minutos. Coloque em um recipiente plástico e conserve em geladeira.

Dica: Rico em cálcio.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Água morna	1/2 xícara (chá)	-
Açúcar	1 xícara (chá)	R\$ 0,12
Leite em pó	1 xícara (chá)	R\$ 0,64
		Total: R\$ 0,76



Maça Gelatinada



Custo unitário: R\$ 0,22

Valor calórico da porção: 177,69 kcal

Rendimento: 6 porções - Tempo de preparo: 30 min

Ingredientes	Quantidades	Preços
Maça	6 unidades	R\$ 0,78
Água	1 1/2 xícara (chá)	-
Açúcar	1 xícara (chá)	R\$ 0,12
Canela em pau	a gosto	-
Gelatina sabor morango	1 caixa	R\$ 0,39
		Total: R\$ 1,29

Lave e descasque as maçãs. Disponha as maçãs em uma panela de pressão, acrescente a água, o açúcar, a canela e, por cima das maçãs o pó da gelatina. Tampe a panela e leve ao fogo. A partir do momento em que pegar pressão, marque 3 minutos e desligue a panela. Deixe esfriar, coloque em um refratário, tampe e leve para gelar.

Dica: Utilize a casca para fazer geleia.

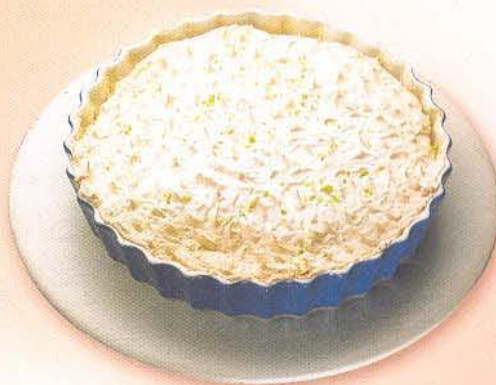


Merengue de Banana

Custo unitário: R\$ 0,19

Valor calórico da porção: 219,54 kcal

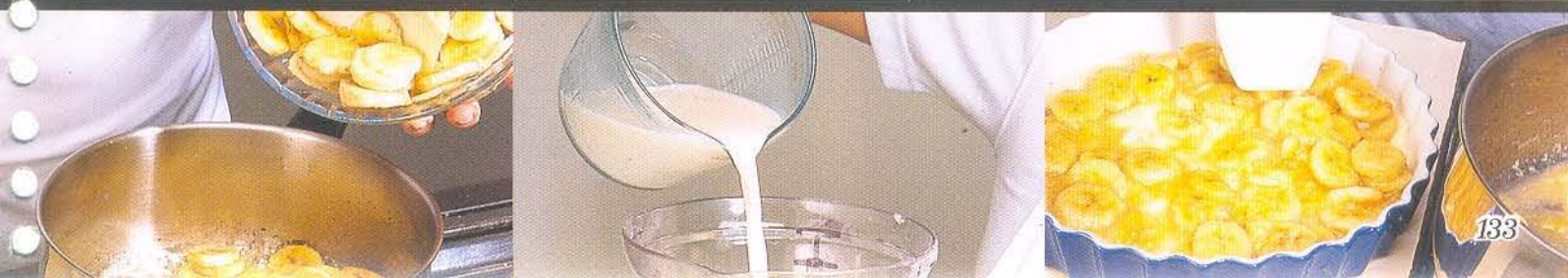
Rendimento: 8 porções - Tempo de preparo: 1h



Ingredientes	Quantidades	Preços
Doce de banana:		
Açúcar	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,06
Água	1 xícara (café)	-
Suco de limão	1 colher (sobremesa)	R\$ 0,06
Banana-nanica	6 unidades	R\$ 0,40
Creme:		
Leite	2 1/2 xícaras (chá)	R\$ 0,45
Maisena	2 colheres (sopa)	R\$ 0,14
Açúcar	1 colher (sopa)	R\$ 0,02
Gema	2 unidades	R\$ 0,32
Margarina	1 colher (chá)	R\$ 0,04
Suspiro:		
Clara	2 unidades	-
Açúcar	3 colheres (sopa)	R\$ 0,06
Suco de limão	a gosto	-
		Total: R\$ 1,55

Em uma panela, coloque o açúcar para derreter. Acrescente a água. Adicione o limão e as bananas cortadas em rodela. Reserve. Bata no liquidificador todos os ingredientes do creme e leve ao fogo brando, mexendo sempre até engrossar. Para o suspiro, bata as claras em neve, acrescente o açúcar aos poucos e continue a bater até ficar firme. Coloque as gotas do suco de limão. Despeje o creme numa fôrma refratária, cubra com o doce de banana. Espalhe o suspiro e leve ao forno apenas para dourar. Sirva gelado.

Dica: Bata o suspiro e coloque na geladeira para não decantar.





Pavê de Casca de Tangerina

Custo unitário: R\$ 0,29 - Valor calórico da porção: 310,87 kcal
Rendimento: 6 porções - Tempo de preparo: 1h30

Para a massa, lave bem as cascas de tangerina e deixe de molho por 2 dias, trocando a água 2 vezes ao dia. Depois, afervente por 3 vezes escorrendo a água a cada fervura. Bata a casca no liquidificador e reserve. Separadamente, bata as claras em neve, acrescente o açúcar e as gemas e continue batendo. Junte a casca triturada. À parte, misture a farinha, o chocolate e o fermento, peneire sobre a mistura de ovos e mexa. Despeje a massa em fôrma untada e asse por mais ou menos 30 minutos. Para o creme, leve todos os ingredientes no fogo em uma panela e mexa até que engrosse. Depois que a massa esfriar corte em pedaços e monte da seguinte maneira: 1ª camada de creme e 2ª camada de bolo, terminando em creme. Para a cobertura, quebre os biscoitos de chocolate e salpique sobre o doce.

Dica: A tangerina é uma fruta cítrica, rica em vitamina C.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Massa: Casca de tangerina	2 unidades	-
Ovo	3 unidades	R\$ 0,47
Açúcar	1 xícara (chá)	R\$ 0,11
Farinha de trigo	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,07
Achocolatado	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,25
Fermento em pó	1 colher (chá)	R\$ 0,05
Creme: Suco de tangerina	1 xícara (chá)	R\$ 0,33
Açúcar	2 colheres (sopa)	R\$ 0,04
Creme de leite	4 colheres (sopa)	R\$ 0,37
Amido de milho	1 colher (sopa)	R\$ 0,07
Cobertura: Biscoito de chocolate	2 unidades	R\$ 0,11
		Total: R\$ 1,76



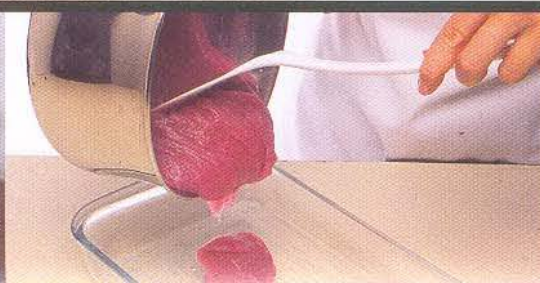
Polenta de Uva

Custo unitário: R\$ 0,14
Valor calórico da porção: 61,43 kcal
Rendimento: 20 porções
Tempo de preparo: 40 min

Coloque em uma panela o suco de uva, o açúcar e a farinha. Mexa bem até dissolver. Leve ao fogo mexendo sempre até desgrudar do fundo da panela. Retire do fogo e despeje em fôrma untada com margarina. Leve para gelar. Corte em pedaços e sirva frio. Se desejar polvilhe açúcar.

Dica: A uva contém um antioxidante natural, que retarda o envelhecimento.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Suco de uva concentrado	2 1/2 xícaras (chá)	R\$ 2,45
Açúcar	6 colheres (sopa)	R\$ 0,11
Farinha de trigo	5 colheres (sopa)	R\$ 0,11
Margarina	1/2 colher (sopa)	R\$ 0,04
		Total: R\$ 2,71



Pudim de Arroz

Custo unitário: R\$ 0,12

Valor calórico da porção: 208,73 kcal

Rendimento: 12 porções - Tempo de preparo: 50 min



Ingredientes	Quantidades	Preços
Arroz cru	1 xícara (chá)	R\$ 0,22
Açúcar	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,06
Cravo	6 unidades	R\$ 0,11
Canela em pau	a gosto	-
Água	5 xícaras (chá)	-
Casca de laranja ralada	1 colher (sopa)	-
Farinha de trigo	5 colheres (sopa)	R\$ 0,11
Ovo	3 unidades	R\$ 0,47
Suco de laranja	1 xícara (chá)	R\$ 0,25
Calda: Açúcar	2 xícaras (chá)	R\$ 0,25
Água	1 xícara (chá)	-
		Total: R\$ 1,47

Faça o arroz com o açúcar, a água, o cravo e a canela. Quando estiver cozido, coloque as tirinhas de casca de laranja, tampe a panela e deixe esfriar. Bata no liquidificador a farinha, os ovos e o suco de laranja. Acrescente o arroz e bata até ficar homogêneo. Leve ao forno em assadeira untada e caramelada com a calda de açúcar. Para a calda, leve ao fogo o açúcar até dourar. Acrescente a água e deixe engrossar. Desligue o fogo e, assim que esfriar, coloque no fundo da fôrma de pudim.

Dica: Troque a laranja pelo limão.



Pudim de Goiaba com Casca

Custo unitário: R\$ 0,12

Valor calórico da porção: 157,63 kcal

Rendimento: 12 porções

Tempo de preparo: 20 min



Ingredientes	Quantidades	Preços
Goiaba vermelha picada	3 unidades	R\$ 0,39
Água	2 xícaras (chá)	-
Leite	2 xícaras (chá)	R\$ 0,36
Maisena	6 colheres (sopa)	R\$ 0,42
Açúcar	2 xícaras (chá)	R\$ 0,25
		Total: R\$ 1,41

Lave as goiabas em água corrente, corte-as em pedaços. Bata no liquidificador com a água e passe na peneira. Junte os demais ingredientes e bata tudo novamente no liquidificador. Leve ao fogo até que engrosse, mexendo sempre. Despeje em fôrma de pudim umedecida e leve à geladeira para tomar consistência de pudim.

Dica: Sabor bem tropical e rico em vitamina C.





Pudim de Maracujá

Custo unitário: R\$ 0,19
Valor calórico da porção: 366,98 kcal
Rendimento: 6 porções
Tempo de preparo: 30 min

Bata no liquidificador a polpa de maracujá e coe. Leve ao fogo o suco de maracujá, o amido, o açúcar, a água e cozinhe mexendo sempre para não empelotar. Retire do fogo e acrescente a margarina. Coloque em um refratário e leve para gelar. A parte, faça a calda misturando o açúcar e a água, até o ponto de fio fino, e cubra o pudim.

Dica: O fósforo encontrado no maracujá ajuda a endurecer os ossos e os dentes.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Polpa de maracujá	1 xícara (chá)	R\$ 0,40
Amido de milho	4 colheres (sopa)	R\$ 0,28
Açúcar	2 xícaras (chá)	R\$ 0,25
Água	2 1/2 xícaras (chá)	-
Margarina	1 colher (sopa)	R\$ 0,08
Calda:		
Açúcar	1 xícara (chá)	R\$ 0,12
Água	1 xícara (chá)	-
		Total: R\$ 1,13



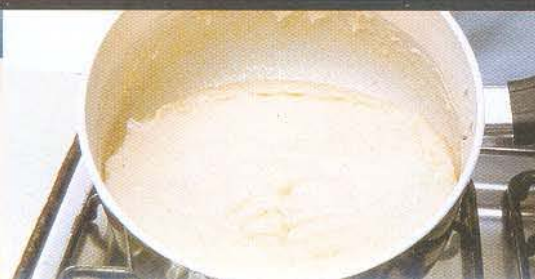
Pudim de Trigo Integral

Custo unitário: R\$ 0,22
Valor calórico da porção: 187,25 kcal
Rendimento: 12 porções - Tempo de preparo: 1h30

Lave o trigo e deixe de molho por 1 hora em água quente. Coloque para cozinhar sob pressão por 30 minutos com água suficiente. Quando estiver cozido, reserve. Bata no liquidificador o leite, a água e a farinha de trigo. Leve ao fogo com o trigo cozido, o açúcar e o leite condensado. Mexa até engrossar e desprender do fundo da panela. Acrescente as gotas de baunilha e mexa. Despeje em assadeira previamente untada e leve para gelar. Quando estiver firme, desenforme e sirva frio.

Dica: Pode ser servido quente ou frio.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Trigo em grão	1 xícara (chá)	R\$ 1,37
Leite	2 xícaras (chá)	R\$ 0,36
Água	1 xícara (chá)	-
Farinha de trigo	1 xícara (chá)	R\$ 0,13
Açúcar	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,06
Leite condensado	1/2 lata	R\$ 0,69
Baunilha	a gosto	-
		Total: R\$ 2,61



Pudim Rosado

Custo unitário: R\$ 0,09
Valor calórico da porção: 134,60 kcal
Rendimento: 8 porções
Tempo de preparo: 40 min



Ingredientes	Quantidades	Preços
Beterraba	3 unidades	R\$ 0,29
Amido de milho	1 colher (sopa)	R\$ 0,07
Açúcar	1 xícara (chá)	R\$ 0,12
Leite condensado	2 colheres (sopa)	R\$ 0,14
Água	2 1/2 xícaras (chá)	-
Calda:		
Açúcar	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,06
Água	1/2 xícara (chá)	-

Total: R\$ 0,69

Cozinhe a beterraba, amasse e reserve. Em uma panela, coloque a beterraba com os demais ingredientes e cozinhe mexendo sempre para não empelotar. Coloque em um refratário e leve para gelar. À parte, faça a calda misturando o açúcar e a água até o ponto de fio fino e cubra o pudim. Se desejar, coloque na calda um pouco de beterraba ralada.

Dica: Aproveite também a folha de beterraba em outras preparações.



Pudim Saudável

Custo unitário: R\$ 0,11
Valor calórico da porção: 172,87 kcal
Rendimento: 16 porções
Tempo de preparo: 1h30



Ingredientes	Quantidades	Preços
Soja	1 xícara (chá)	R\$ 0,34
Leite	2 xícaras (chá)	R\$ 0,36
Açúcar	2 xícaras (chá)	R\$ 0,25
Polpa de maracujá	1 xícara (chá)	R\$ 0,40
Amido de milho	3 colheres (sopa)	R\$ 0,21
Calda:		
Polpa de maracujá	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,20
Açúcar	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,06
Água	1/2 xícara (chá)	-

Total: R\$ 1,81

Cozinhe a soja por 40 minutos. Bata no liquidificador com os demais ingredientes. Leve ao fogo baixo mexendo sempre até engrossar. Coloque em um refratário e leve para gelar. À parte, faça a calda misturando o açúcar, a polpa de maracujá e a água até o ponto de fio fino e cubra o pudim.

Dica: Consuma soja pelo menos 3 vezes por semana.



Sobremesa Refrescante



Custo unitário: R\$ 0,28
 Valor calórico da porção: 190,63 kcal
 Rendimento: 8 porções
 Tempo de preparo: 40 min

Dissolva a gelatina na água fervente, junte a casca e o suco de limão. Acrescente o leite condensado, mexa bem até formar um creme. Leve para a geladeira até que engrosse ligeiramente. Triture os biscoitos no liquidificador. Reserve. Em um refratário, coloque o creme, polvilhe com o biscoito de chocolate e leve à geladeira até que fique firme. Sirva gelada.

Dica: Em vez de biscoito de chocolate, use biscoito champagne.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Gelatina sabor limão	1 caixa	R\$ 0,39
Água fervente	1 xícara (chá)	-
Casca de limão ralada	2 colheres (chá)	-
Suco de limão	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,25
Leite condensado	1 1/2 xícara (chá)	R\$ 1,34
Clara	1 unidade	R\$ 0,16
Biscoito de chocolate	8 unidades	R\$ 0,13
		Total: R\$ 2,27



Sorvete de Casca de Manga

Custo unitário: R\$ 0,16
 Valor calórico da porção: 190,90 kcal
 Rendimento: 10 porções - Tempo de preparo: 30 min

Cozinhe as cascas na água e açúcar. Depois de cozidas, junte os demais ingredientes, exceto o creme de leite. Bata-os no liquidificador e leve ao fogo para cozinhar. Retire do fogo, acrescente o creme de leite e leve ao freezer por aproximadamente 8 horas.

Dica: É uma preparação refrescante e rica em fibras.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Casca de manga picada	3 xícaras (chá)	-
Água	1 xícara (chá)	-
Açúcar	2 xícaras (chá)	R\$ 0,25
Gema de ovo	3 unidades	R\$ 0,47
Leite	2 xícaras (chá)	R\$ 0,36
Creme de leite	4 colheres (sopa)	R\$ 0,55
Baunília	a gosto	-
		Total: R\$ 1,63



Spumoni de Melancia

Custo unitário: R\$ 0,29
Valor calórico da porção: 122,74 kcal
Rendimento: 17 porções
Tempo de preparo: 20 min



Ingredientes	Quantidades	Preços
Suco de melancia	4 xícaras (chá)	R\$ 1,32
Gelatina sem sabor	2 pacotes (12 g cada)	R\$ 1,69
Creme de leite	1 lata	R\$ 1,77
Açúcar	5 colheres (sopa)	R\$ 0,10
		Total: R\$ 4,88

Retire a polpa de 1/2 melancia e bata no liquidificador sem as sementes. Reserve. Dissolva a gelatina conforme a orientação da embalagem. Acrescente o suco de melancia, junte o creme de leite sem soro, o açúcar e bata no liquidificador. Distribua as porções em copos individuais e deixe gelar de um dia para o outro. Sirva gelado.

Dica: Você pode usar melão em vez de melancia.



Torta Cremosa

Custo unitário: R\$ 0,13
Valor calórico da porção: 390,40 kcal
Rendimento: 16 porções - Tempo de preparo: 1h30



Ingredientes	Quantidades	Preços
Massa: Farinha de trigo	9 colheres (sopa)	R\$ 0,16
Açúcar	4 colheres (sopa)	R\$ 0,08
Margarina	1 colher (sopa)	R\$ 0,08
Fermento em pó	1 colher (sopa)	R\$ 0,20
Leite	6 colheres (sopa)	R\$ 0,05
Recheio: Banana picada	12 unidades	R\$ 0,80
Canela em pó	a gosto	-
Margarina	1 colher (sopa)	R\$ 0,08
Casca de banana	12 unidades	-
Açúcar	5 colheres (sopa)	R\$ 0,10
Achocolatado	6 colheres (sopa)	R\$ 0,51
		Total: R\$ 2,05

Para a massa, misture todos os ingredientes, abra a massa com as mãos e forre uma assadeira redonda desmontável (25 cm de diâmetro) previamente untada com margarina e farinha de trigo. Para o recheio, pique a casca da banana bem fininha ou triture no processador e leve ao fogo em uma panela com os demais ingredientes. Mexa sempre até cozinhar e desprender do fundo da panela. Deixe esfriar. Coloque o recheio sobre a massa que já está na assadeira untada e leve ao forno médio para assar.

Dica: Pode ser usada como sobremesa em ocasiões especiais.



Torta Cremosa de Melancia

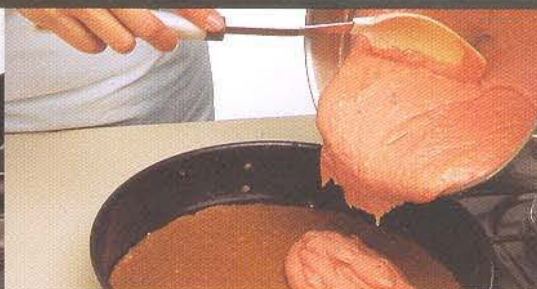


Custo unitário: R\$ 0,24
Valor calórico da porção: 262,56 kcal
Rendimento: 16 porções
Tempo de preparo: 30 min

Para a massa, bata no liquidificador a bolacha maisena. Coloque em um recipiente e junte a margarina, misturando delicadamente. Unte uma assadeira de fundo falso e forre com a massa. Reserve. Faça o creme com o suco da melancia, a maisena e o açúcar. Quando engrossar, retire do fogo e junte o creme de leite. Deixe esfriar. Leve ao fogo o suco de melancia e o açúcar e faça uma calda fina. Coloque o creme na fôrma forrada com a massa. Leve à geladeira por mais ou menos 3 horas. Desenforme e regue com a calda fria. Sirva gelada.

Dica: Melancia é uma boa fonte de magnésio e potássio.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Massa: Bolacha maisena	1 pacote	R\$ 0,58
Margarina	3 colheres (sopa)	R\$ 0,15
Margarina para untar	5 g	R\$ 0,01
Creme: Suco de melancia	4 xícaras (chá)	R\$ 1,26
Maisena	6 colheres (sopa)	R\$ 0,42
Açúcar	8 colheres (sopa)	R\$ 0,15
Creme de leite	1 xícara (chá)	R\$ 1,03
Calda: Suco de melancia	1 xícara (chá)	R\$ 0,19
Açúcar	1 xícara (chá)	R\$ 0,12
		Total: R\$ 3,92



Torta de Mamão

Custo unitário: R\$ 0,20
Valor calórico da porção: 323,59 kcal
Rendimento: 12 porções - Tempo de preparo: 1h



Triture a bolacha no liquidificador. Em um recipiente, junte a bolacha triturada, o chocolate em pó e a margarina amassando até dar liga. Se desejar, adicione rum. Forre o fundo de uma fôrma de fundo falso com esta massa. Reserve. Bata no liquidificador as gemas, o açúcar, a maisena e 1 xícara de água, até obter um creme homogêneo. À parte, leve a polpa de mamão para ferver em 2 xícaras (chá) de água. Despeje a mistura do liquidificador na polpa fervida e cozinhe, mexendo sempre, até obter um creme espesso. Tire do fogo, acrescente a margarina e a baunilha e misture bem. Despeje o creme sobre a massa, deixe esfriar, leve para gelar e cubra com calda na hora de servir.

Dica: O mamão tem propriedades laxativas.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Bolacha maisena	1 pacote	R\$ 0,58
Achocolatado	1 colher (sopa)	R\$ 0,08
Margarina	4 colheres (sopa)	R\$ 0,31
Rum	a gosto	-
Recheio:		
Gema	4 unidades	R\$ 0,63
Açúcar	1 xícara (chá)	R\$ 0,12
Maisena	3 colheres (sopa)	R\$ 0,21
Água	1 xícara (chá)	-
Polpa de mamão	3 xícaras (chá)	R\$ 0,30
Água	2 xícaras (chá)	-
Margarina	1 colher (sopa)	R\$ 0,08
Baunilha	a gosto	-
Calda:		
Açúcar	1 xícara (chá)	R\$ 0,12
Água	1/2 xícara (chá)	-
		Total: R\$ 2,43



Torta de Pão com Banana

Custo unitário: R\$ 0,16
 Valor calórico da porção: 175,62 kcal
 Rendimento: 8 porções
 Tempo de preparo: 40 min



Ingredientes	Quantidades	Preços
Margarina para untar	o suficiente	-
Pão amanhecido	3 unidades	R\$ 0,27
Leite	2 xícaras (chá)	R\$ 0,36
Banana nanica	4 unidades	R\$ 0,27
Açúcar	3 colheres (sopa)	R\$ 0,06
Canela	a gosto	-
Ovo	2 unidades	R\$ 0,32
		Total: R\$ 1,26

Unte uma assadeira com margarina. Corte o pão em fatias redondas com espessura de 2 cm. Cubra o fundo da assadeira com metade das fatias de pão, molhe com 1 xícara de leite, coloque por cima as bananas cortadas em fatias e cubra-as com metade do açúcar e canela. Por cima das bananas fatiadas, coloque mais uma camada de fatias de pão. Umedeça com o restante do leite, acrescente os ovos batidos e polvilhe com o açúcar e a canela restantes. Leve ao forno por 20 minutos.

Dica: A banana é rica em vitaminas do complexo B.



Torta Sensação

Custo unitário: R\$ 0,21
 Valor calórico da porção: 431,70 kcal
 Rendimento: 8 porções
 Tempo de preparo: 40 min



Ingredientes	Quantidades	Preços
Massa:		
Farinha de trigo	3 xícaras (chá)	R\$ 0,39
Açúcar	1 xícara (chá)	R\$ 0,12
Óleo	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,21
Ovo	2 unidades	R\$ 0,32
Fermento em pó	1 colher (chá)	R\$ 0,05
Recheio:		
Maçã	4 unidades	R\$ 0,52
Canela em pó	a gosto	-
Geléia:		
Açúcar	1 xícara (chá)	R\$ 0,11
Casca de maçã	4 unidades	-
		Total: R\$ 1,72

Descasque as maçãs e pique em fatias. Para preparar a geléia, bata no liquidificador as cascas com a água e leve ao fogo, deixando apurar até atingir o ponto de geléia. Para a massa, misture todos seus ingredientes. Divida a massa em duas partes e abra com um rolo. Coloque em uma fôrma de fundo desmontável uma parte da massa, coloque as fatias de maçã sobre a massa e polvilhe a canela em pó. Cubra com a outra parte da massa e despeje a geléia.

Dica: A maçã ajuda na higiene bucal, pois diminui a quantidade de bactérias da boca.



Receitas de Mandioca

A mandioca é uma planta originária da América do Sul, entretanto não se descarta a possibilidade de ser genuinamente brasileira, pois a maioria das espécies identificadas foram localizadas em território brasileiro. Os índios já cultivavam e se alimentavam das iguarias extraídas da raiz, e durante a época do descobrimento do Brasil, os portugueses apreciaram o alimento e o difundiram nas suas viagens pelo continente europeu. A farinha de mandioca, muito saborosa, mais tarde foi utilizada como alimento primordial nas expedições de colonização do sertão brasileiro. Também é atribuída à mandioca uma lenda, relatando que a raiz comestível teria nascido do corpo de uma menina chamada Mandi. A lenda de Mandi conta que vivia numa tribo brasileira um casal cujo desejo maior era ter uma filha. Finalmente a filha veio, bela, formosa e com a pele de uma alvura ímpar. Por causa da pele muito clara, a menina foi chamada de Mandi. Os pais olhavam por ela, não descuidavam um minuto sequer da filha, e assim, viram-na crescer cada dia mais forte. Certo dia, Mandi foi acometida por uma doença gravíssima e morreu, alheia aos cuidados dispensados pela tribo em salvá-la. Os pais não aceitaram a morte da filha querida e decidiram enterrá-la bem no centro da oca, para que pudessem ficar junto dela o tempo todo. Tanto regaram com lágrimas o local onde Mandi fora enterrada, que um dia nasceu ali uma plantinha. A curiosidade foi tanta que resolveram arrancá-la, e qual não foi o entusiasmo, ao perceberem que a raiz era alva, branca e clara como a pele de Mandi. Deram-lhe o nome de Mandi-oca. A utilização da mandioca destina-se principalmente para alimentação humana sob a forma *in natura* ou, ainda, industrializada. Seu principal componente é o amido, o qual é excelente matéria-prima para o setor industrial nos segmentos alimentícios, têxtil e de papel. A mandioca também faz parte da composição de ração animal, sob a forma de farelo. No Brasil, a mandioca ainda é matéria-prima importante para indústria de álcool etílico. O continente africano é o maior produtor de mandioca, seguido da Ásia, cabendo à América do Sul o 3º lugar, onde o Brasil participa com 15% da produção. O plantio de mandioca é feito em pequenas áreas com baixo investimento tecnológico, pois é de fácil adaptação e o seu período de safra abrange os meses de janeiro a julho.

TIPOS DE MANDIOCA

A mandioca é uma planta que possui caule delgado e ramificado, com altura que pode variar de 1 a 2 metros, com folhas de hastes longas e flores amareladas. As raízes da mandioca entram na classificação das tuberosas, ricas em substâncias amiláceas. Externamente, são revestidas por uma película, e logo abaixo aparece uma segunda casca mais espessa, quebradiça e leitosa, envolvendo o corpo principal da raiz, denominado polpa, e que é atravessado, no sentido do seu comprimento, por um feixe de fibras da grossura e do aspecto do barbante.

Existe pelo menos dois grupos de variedades de mandioca: de mesa ou mansa (aipim ou macaxeira) e a mandioca brava ou industrial (amargosa). A mansa é colhida precocemente por apresentar-se menos fibrosa e de mais fácil cozimento; difere-se, portanto, das industriais, que são colhidas tardiamente e transformadas nos mais variados produtos. A variedade é muito grande e, para se ter uma idéia, no estado de São Paulo são utilizadas mais de 250 diferentes tipos para a finalidade de consumo. Os tipos de mandioca de mesa comercializadas nos mercados hortifrutigranjeiros já são em menor número e também são mais conhecidos. É necessário que a raiz atenda às exigências do mercado, sendo selecionada de acordo com a formato da raiz e com a cor da polpa.



A SPECTOS NUTRICIONAIS

Todas as partes da mandioca podem ser aproveitadas, contudo, para nossa alimentação, enfatizamos o uso da raiz tuberosa onde se acumulam as substâncias amiláceas capazes de ser transformadas numa série de produtos ou preparações. A mandioca é excelente fonte de carboidratos, tornando-se assim um alimento altamente energético. Cada 100 gramas de parte comestível fornece em média 150 calorias. Contém razoáveis quantidades de vitaminas do complexo B, principalmente niacina, que estimula o apetite, promove o crescimento e conserva a saúde da pele. Os minerais mais encontrados são o cálcio, fósforo e o ferro. As mandiocas amarelas apresentam alto teor de beta-caroteno, que é o precursor da vitamina A. O pigmento beta-caroteno é antioxidante, auxiliando na proteção das células de nosso organismo.

R ECONHECIMENTO, HIGIENIZAÇÃO E CONSERVAÇÃO

A mandioca de boa qualidade apresenta-se uniforme, sem ranhuras e sua casca solta-se com facilidade. As evidências de deterioração são sua coloração em tons azul escuro ou marrom, o aparecimento de linhas vasculares escuras ou ainda amolecimento de áreas afetadas por choques. Esses fatores levarão ao apodrecimento da raiz. A presença da película externa é muito importante para sua conservação, pois partes que se apresentam desprovidas dela são indícios de que a raiz foi machucada e tornou-se vulnerável ao ataque de insetos ou substâncias tóxicas, diminuindo o tempo de vida útil do alimento. No preparo da mandioca, deve-se antes de descascá-la, lavá-la em água corrente com o auxílio de uma escovinha. Depois de limpa, desprende-se a casca (película marrom e a entrecasca branca), corta-se no tamanho desejado e acondiciona-se em recipiente com água. A etapa posterior é o processo de cocção ou o armazenamento.

As raízes frescas podem ser conservadas cruas ou cozidas, sob refrigeração ou congelamento. Quando cruas e já descascadas, podem ser conservadas em água na geladeira por até dois dias. No congelamento das raízes cruas é conveniente embalar em filme plástico, tomando o cuidado em retirar o ar e evitar traumas, para que não ocorram possíveis escurecimentos. Podemos consumir mandioca sob a forma de tortas, bolinhos, sopas, nhoques, bolos, saladas, pães, doces, purês e tantas outras formas que a criatividade permitir. Pratos como tacacá (caldo de mandioca com camarões), o molho tucupi e a maniçoba (onde se utilizam as folhas de mandioca) são típicos do Pará, de excelente paladar, porém requerem técnicas especiais na preparação.

C UIDADOS NA UTILIZAÇÃO DA MANDIOCA

As plantas de mandioca apresentam um princípio tóxico, e por essa razão são classificadas em mandiocas mansas ou bravas. Não é possível distinguir essas variedades pelas características da planta, o único teste prático que pode dar uma indicação é a degustação, onde o sabor amargo revela uma quantidade maior da substância tóxica.

O consumo *in natura*, é feito das variedades mansas; pois são essas as raízes recomendadas e autorizadas à comercialização, pelas instituições oficiais competentes.

Os produtos derivados da mandioca (farinha, polvilho, fécula, etc.) mesmo oriundos da variedade brava, não são tóxicos, pois durante o processo de fabricação, as substâncias nocivas são eliminadas pela dissolução em água ou pela volatilização.

Na industrialização ocorre a combinação de processos como maceração, fervura, fermentação e torrefação que propiciam um produto seguro. Torna-se importante ressaltar que devemos ingerir a mandioca, após o processo de cozimento.

P RODUTOS DERIVADOS

As raízes de mandioca são matéria-prima para alguns produtos de transformação, que permitem seu uso por longo tempo como alimentos. Com elas podem ser produzidas farinha, fécula (polvilho doce), fécula fermentada (polvilho azedo), tapioca e flocos.

A farinha de mandioca é de fácil obtenção e é consumida em todo território nacional. É fabricada muitas vezes por processos artesanais, apesar de existir maquinário sofisticado com porte industrial para grandes produções. De maneira geral, o processamento da farinha se dá pela higienização das raízes, retirada da casca, ralar ou moer as raízes, comprimir em peneira, secar ao sol, esfriar e moer novamente o produto seco. Após a secagem, pode-se torrar a farinha, obtendo-se farinha de mandioca torrada. Podemos obter farinha de mandioca crua, torrada, seca d'água, do Pará, de tapioca e outras de acordo com o moinho e a secagem.

A fécula, tanto doce como azeda, na indústria, é obtida como subproduto da farinha de mandioca, pelo amido contido na água de prensagem da mandioca ralada ou moída. Os passos da produção podem ser resumidos em: lavar e escorrer as raízes, mantendo-as cobertas com água; ralar, adicionar água à massa ralada, coar o leite do amido obtido, separar a substância amilácea após 24 horas, secar ao sol, durante 12 a 36 horas. Para o polvilho azedo, a mudança ocorre no período de descanso que modifica de 24 horas para 15 a 20 dias.

De uma forma artesanal podemos lavar, descascar e cortar em lâminas a mandioca; retirar com lavagens um pouco de amido e depois secá-las em forno a baixas temperaturas até que fiquem bem torradas e crocantes (tomando-se o cuidado para não queimar). Depois, podemos triturar no liquidificador ou em um moinho até obter o tamanho dos grânulos desejados. Cabe ressaltar que o rendimento da preparação é muito pequena, pois com 1/2 quilo de mandioca crua, vamos ter aproximadamente 100 gramas de farinha.



Barrinhas de Mandioca

Custo unitário: R\$ 0,11
 Valor calórico da porção: 119,44 kcal
 Rendimento: 6 porções
 Tempo de preparo: 1h

Coloque a mandioca para secar no forno até ficar crocante. Cuidado para não queimar. Reserve. Corte as bananas em rodela e leve ao forno para assar. Retire, ainda quente, junte à mandioca torrada e amasse. Acrescente a glicose de milho, misture bem, modele as barrinhas e leve ao forno para secar.

Dica: Se preferir, adicione frutas secas.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Mandioca crua ralada	3 xícaras (chá)	R\$ 0,29
Banana	2 unidades	R\$ 0,13
Glicose de milho	2 colheres (sopa)	R\$ 0,22
		Total: R\$ 0,65



Brigadeiro de Mandioca

Custo unitário: R\$ 0,18
 Valor calórico da porção: 178,46 kcal
 Rendimento: 16 porções
 Tempo de preparo: 1h



Cozinhe a mandioca até desmanchar. Escorra e amasse. Reserve. À parte derreta a margarina, acrescente a mandioca e misture bem. Junte os demais ingredientes e cozinhe até desprender do fundo da panela. Modele os docinhos e passe no chocolate granulado.

Dica: Faça beijinhos, substituindo o achocolatado por coco ralado.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Mandioca	1 1/2 xícara (chá)	R\$ 0,25
Margarina	2 colheres (sopa)	R\$ 0,15
Açúcar	10 colheres (sopa)	R\$ 0,19
Leite em pó	1 xícara (chá)	R\$ 0,76
Chocolate em pó	3 colheres (sopa)	R\$ 1,04
Chocolate granulado	5 colheres (sopa)	R\$ 0,43
		Total: R\$ 2,83



Flocos de Mandioca



Custo unitário: R\$ 0,10
 Valor calórico da porção: 236,88 kcal
 Rendimento: 4 porções
 Tempo de preparo: 1h 30

Corte a mandioca em lâminas bem fininhas. Coloque separadamente em uma assadeira e leve ao forno para secar por 10 minutos. Acrescente o açúcar, misture e leve ao forno novamente até que fique crocante.

Dica: Sirva com pedaços de frutas.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Mandioca	3 xícaras (chá)	R\$ 0,29
Açúcar cristal	1 xícara (chá)	R\$ 0,09
		Total: R\$ 0,39



Lasanha de Mandioca

Custo unitário: R\$ 0,65 - Valor calórico da porção: 618,85 kcal
 Rendimento: 8 porções - Tempo de preparo: 1h30



Ingredientes	Quantidades	Preços
Mandioca crua	2 xícaras (chá)	R\$ 0,20
Óleo	3/4 xícara (chá)	R\$ 0,31
Água	1 1/2 xícara (chá)	-
Farinha de trigo	1 xícara (chá)	R\$ 0,13
Sal	a gosto	-
Molho: Óleo	2 colheres (sopa)	R\$ 0,03
Cebola	3 colheres (sopa)	R\$ 0,09
Alho	1 dente	R\$ 0,01
Carne moída	400 g	R\$ 1,72
Sal	a gosto	-
Salsa	2 colheres (sopa)	R\$ 0,02
Molho de tomate	1 1/2 xícara (chá)	R\$ 0,68
Molho Branco: Margarina	3 colheres (sopa)	R\$ 0,23
Farinha de trigo	3 colheres (sopa)	R\$ 0,07
Leite morno	2 1/2 xícaras (chá)	R\$ 0,45
Sal	a gosto	-
Apresuntado	100 g	R\$ 0,40
Queijo mussarela fatiado	100 g	R\$ 0,88
		Total: R\$ 5,20

Para fazer a massa, bata todos os ingredientes da massa no liquidificador e reserve. Em uma frigideira, faça discos de panqueca. Reserve. Para o molho, aqueça o óleo, doure a cebola e o alho. Acrescente a carne moída e deixe refogar. Verifique o sal. Junte a salsa, o molho de tomate e deixe apurar. Para o molho branco, derreta a margarina, acrescente a farinha de trigo e deixe dourar. Acrescente aos poucos o leite, mexendo sempre para não empelotar. Verifique o sal. Em um refratário, monte a lasanha começando pela massa, depois a carne moída, outra de massa, uma camada de molho branco, o presunto, outra camada de massa, uma de carne moída. Por último coloque uma camada de massa, o restante do molho branco e o queijo. Leve ao forno para gratinar.

Dica: A mandioca dá leveza à massa.



Mandioqueijo



Custo unitário: R\$ 0,23
 Valor calórico da porção: 175,65 kcal
 Rendimento: 8 porções
 Tempo de preparo: 40 min

Cozinhe a mandioca até desmanchar. Amasse com um garfo e acrescente o ovo, a margarina e a farinha de trigo. Verifique o sal. Com as mãos umedecidas, faça bolinhas, empane na clara de ovo e no queijo. Leve ao forno para assar em forma untada por 20 minutos.

Dica: Substitui o pão de queijo com um custo mais baixo.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Mandioca crua	2 xícaras (chá)	R\$ 0,20
Ovo	1 unidade	R\$ 0,16
Farinha de trigo	4 colheres (sopa)	R\$ 0,09
Margarina	2 colheres (sopa)	R\$ 0,15
Sal	a gosto	-
Para empanar:		
Clara	1 unidade	R\$ 0,16
Queijo ralado	70 g	R\$ 1,11
		Total: R\$ 1,86



Manjar de Mandioca



Custo unitário: R\$ 0,34
 Valor calórico da porção: 217,04 kcal
 Rendimento: 10 porções - Tempo de preparo: 1h30

Esprema a mandioca e reserve. Dissolva a gelatina conforme as instruções da embalagem. Bata no liquidificador a mandioca, o leite, o leite condensado, acrescente a gelatina dissolvida e leve para gelar. Para fazer a calda, leve o açúcar ao fogo. Depois que derreter, acrescente a água e as ameixas. Deixe ferver. Sirva com o manjar.

Dica: É uma sobremesa muito nutritiva.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Mandioca cozida	5 xícaras (chá)	R\$ 0,49
Leite	1 xícara (chá)	R\$ 0,18
Leite condensado	1 xícara (chá)	R\$ 0,70
Gelatina em pó incolor	2 pacotes	R\$ 1,69
Calda:		
Açúcar	1 xícara (chá)	R\$ 0,12
Água	1 xícara (chá)	-
Ameixa picada	3 colheres (sopa)	R\$ 0,24
		Total: R\$ 3,42



Panqueca de Mandioca

Custo unitário: R\$ 0,32

Valor calórico da porção: 288,60 kcal

Rendimento: 8 porções - Tempo de preparo: 1h



Ingredientes	Quantidades	Preços
Mandioca	1 1/4 xícara (chá)	R\$ 0,12
Água	1 1/2 xícara (chá)	-
Óleo	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,21
Farinha de trigo	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,07
Sal	a gosto	-
Recheio: Frango	400 g	R\$ 1,56
Cebola	2 colheres (sopa)	R\$ 0,06
Óleo	5 colheres (sopa)	R\$ 0,08
Tomate	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,05
Salsa	2 colheres (sopa)	R\$ 0,02
Sal	a gosto	-
Molho: Óleo	2 colheres (sopa)	R\$ 0,03
Cebola	1 colher (sopa)	R\$ 0,03
Alho	1 dente	R\$ 0,01
Tomate picado	3 xícaras (chá)	R\$ 0,29
	Total:	R\$ 2,53

Cozinhe a mandioca. Bata no liquidificador com os outros ingredientes para massa. Frite as panquecas em frigideira untada com óleo. Reserve. Para o recheio, cozinhe o peito e desfie. Refogue a cebola no óleo, junte o tomate e refogue mais um pouco. Acrescente o peito desfiado, junte a salsa, misture e deixe cozinhar. Para o molho, aqueça o óleo, doure a cebola e o alho. Acrescente os tomates batidos no liquidificador e deixe apurar. Recheie as panquecas, disponha em um refratário e cubra com o molho.

Dica: Aproveite sobras de legumes para rechear as panquecas.



Purê Tricolor

Custo unitário: R\$ 0,58 - Valor calórico da porção: 592,83 kcal

Rendimento: 8 porções - Tempo de preparo: 1h

Ingredientes	Quantidades	Preços
Mandioca	7 xícaras (chá)	R\$ 0,69
Margarina	4 colheres (sopa)	R\$ 0,31
Cebolinha verde	2 colheres (sopa)	R\$ 0,01
Abóbora	5 xícaras (chá)	R\$ 0,45
Óleo	2 colheres (sopa)	R\$ 0,03
Alho	1 dente	R\$ 0,01
Carne-seca	500 g	R\$ 3,00
Óleo	3 colheres (sopa)	R\$ 0,05
Cebola	1 colher (sopa)	R\$ 0,03
Alho	2 dentes	R\$ 0,03
Tomate	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,05
Salsa	2 colheres (sopa)	R\$ 0,02
Sal	a gosto	-
	Total:	R\$ 4,66

Cozinhe a mandioca até desmanchar. Escorra, amasse, acrescente a margarina e a cebolinha. Misture bem e reserve. Cozinhe a abóbora com pouca água, amasse e reserve. À parte, aqueça 2 colheres de óleo, doure o alho e acrescente a abóbora amassada. Verifique o sal e reserve. Cozinhe a carne-seca até ficar no ponto para desfiar. Desfie-a e reserve. Aqueça 3 colheres de óleo, doure a cebola e o alho. Acrescente a carne-seca desfiada, o tomate cortado em cubos e por último a salsa. Verifique o sal. Reserve. Em um refratário, coloque uma camada de purê de mandioca, uma camada de carne-seca, uma camada de purê de abóbora, outra de carne-seca e por último, outra camada de purê de mandioca. Leve ao forno para aquecer.

Dica: Ótimo para quem pratica exercícios físicos.





Rocambole de Mandioca

Custo unitário: R\$ 0,37 - Valor calórico da porção: 290,65 kcal
Rendimento: 8 porções - Tempo de preparo: 1h30

Coloque todos os ingredientes da massa no liquidificador e bata até ficar uma massa homogênea. Coloque para assar em uma fôrma retangular grande, previamente untada e enfarinhada com farinha de rosca. Depois de assado, reserve. Para o recheio, refogue no óleo, a carne moída, a cebola e o alho. Acrescente o tomate picado e a salsa. Verifique o sal e junte a farinha de trigo para que o recheio fique com liga. Para o molho, bata os ingredientes do molho no liquidificador, exceto a salsa. Leve ao fogo apara aquecer e junte a salsa. Verifique o sal. Para montar, coloque a massa assada sobre um filme plástico, espalhe o recheio e enrole o rocambole, com o auxílio do filme. Coloque o molho sobre o rocambole e leve ao forno para gratinar.

Dica: Troque o molho branco por molho vermelho.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Massa: Mandioca cozida	3 xícaras (chá)	R\$ 0,29
Farinha de trigo	3 colheres (sopa)	R\$ 0,07
Óleo	1/4 xícara (chá)	R\$ 0,10
Água	1 xícara (chá)	-
Fermento pó	1 colher (sopa)	R\$ 0,05
Sal	a gosto	-
Recheio: Carne moída	400g	R\$ 1,72
Óleo	2 colheres (sopa)	R\$ 0,03
Cebola	1 colher (sopa)	R\$ 0,03
Alho	1 dente	R\$ 0,01
Tomate	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,05
Salsa	2 colheres (sopa)	R\$ 0,02
Sal	a gosto	-
Farinha de trigo	1 colher (sopa)	R\$ 0,02
Molho: Mandioca crua	1 xícara (chá)	R\$ 0,10
Creme de leite	1/2 xícara (chá)	R\$ 0,46
Salsa	2 colheres (sopa)	R\$ 0,02
Sal	a gosto	-
		Total: R\$ 2,98



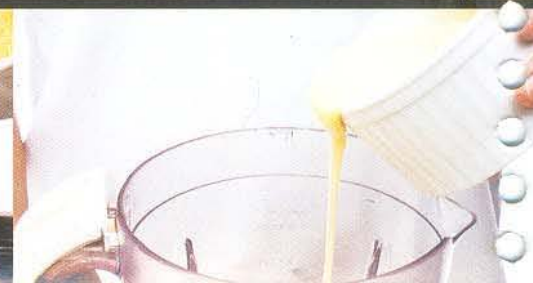
Sorvete de Mandioca

Custo unitário: R\$ 0,20
Valor calórico da porção: 211,84kcal
Rendimento: 8 porções
Tempo de preparo: 40 min

Cozinhe a mandioca e reserve. Leve ao fogo a água, o leite e o açúcar até levantar fervura. Misture a mandioca cozida e deixe ferver por uns 5 minutos. Bata no liquidificador o leite condensado, o creme de leite e a mandioca com a calda. Leve para gelar.

Dica: Ideal para preparar milk shakes.

Ingredientes	Quantidades	Preços
Mandioca cozida e amassada	1 1/4 xícara (chá)	R\$ 0,12
Água	1 xícara (chá)	-
Leite	1 xícara (chá)	R\$ 0,18
Açúcar	1 xícara (chá)	R\$ 0,12
Leite condensado	1/2 lata	R\$ 0,69
Creme de leite sem soro	1/2 lata	R\$ 0,46
		Total: R\$ 1,57



Suco de Mandioca

Custo unitário: R\$ 0,14
 Valor calórico da porção: 219,22 kcal
 Rendimento: 5 porções
 Tempo de preparo: 40 min



Ingredientes

Mandioca
 Leite em pó
 Água
 Açúcar

Quantidades

2 xícaras (chá)
 1/2 xícara (chá)
 4 xícaras (chá)
 1 xícara (chá)

Preços

R\$ 0,20
 R\$ 0,38
 -
 R\$ 0,12
Total: R\$ 0,70

Cozinhe a mandioca. Bata no liquidificador com os demais ingredientes. Leve para gelar.

Dica: Para colorir e enriquecer acrescente frutas de sua preferência.



Torta de Mandioca com Talos



Ingredientes

Recheio: Óleo
 Toucinho defumado
 Cebola
 Alho
 Talos de agrião
 Talos de salsa
 Sal
Massa: Leite
 Farinha de trigo
 Ovo
 Mandioca cozida
 Óleo
 Sal
 Fermento em pó

Quantidades

2 colheres (sopa)
 2 colheres (sopa)
 1/2 xícara (chá)
 1 dente
 5 xícaras (chá)
 1/2 xícara (chá)
 a gosto
 2 xícaras (chá)
 1/2 xícara (chá)
 2 unidades
 3 xícaras (chá)
 1/2 xícara (chá)
 a gosto
 1 colher (sopa)

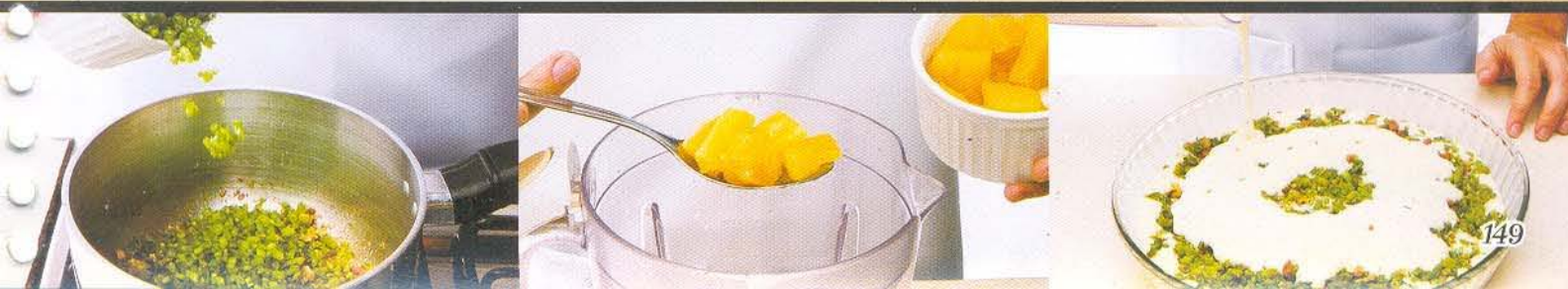
Preços

R\$ 0,03
 R\$ 0,32
 R\$ 0,05
 R\$ 0,01
 -
 -
 -
 R\$ 0,36
 R\$ 0,07
 R\$ 0,32
 R\$ 0,29
 R\$ 0,21
 -
 R\$ 0,320
Total: R\$ 1,85

Custo unitário: R\$ 0,23 - Valor calórico da porção: 303,32 kcal
 Rendimento: 8 porções - Tempo de preparo: 50 min

Leve ao fogo uma panela com o óleo, acrescente o toucinho, doure a cebola e o alho. Junte os talos, verifique o sal e deixe refogar. Reserve. Para a massa, bata todos os ingredientes no liquidificador, coloque metade da massa em uma assadeira untada e enfarinhada, coloque o recheio e o restante da massa, leve para assar em forno médio preaquecido.

Dica: Acompanha carnes assadas.



Utilize sempre alimentos de época

Não esqueça que cada alimento tem sua safra. Os alimentos podem ser encontrados em quase todos os meses do ano, mas, na época certa, ele é mais barato e de melhor qualidade.

JANEIRO	Abóbora, Abobrinha, Agrião, Alho Nacional, Alho Estrangeiro, Almeirão, Batata, Batata-doce, Berinjela, Beterraba, Brócolis, Cebola, Cenoura, Chicória, Coco, Couve, Escarola, Espinafre, Inhame, Jiló, Mandioca, Milho Verde, Mostarda, Pepino, Pimenta, Pimentão, Quiabo, Rabanete, Repolho, Rúcula, Salsa, Salsão, Tomate, Vagem, Abacaxi, Banana, Banana-maçã, Figo, Goiaba, Jaca, Laranja-pêra, Limão, Maçã, Manga, Maracujá Azedo, Melancia, Melão Amarelo, Ovos, Pêra, Pêssego, Uva Itália, Uva Niágara.
FEVEREIRO	Abóbora, Abobrinha, Agrião, Alho Estrangeiro, Batata, Batata-doce, Berinjela, Beterraba, Cebola, Coco, Couve, Inhame, Jiló, Mandioca, Milho Verde, Mostarda, Pepino, Pimenta, Pimentão, Quiabo, Repolho, Salsa, Salsão, Tomate, Abacate, Abacaxi, Banana, Banana-maçã, Caqui, Figo, Goiaba, Jaca, Limão, Maçã, Maracujá Azedo, Melancia, Melão Amarelo, Ovos, Uva Itália, Uva Isabel, Uva Niágara.
MARÇO	Abóbora, Abobrinha, Batata-doce, Berinjela, Cará, Chuchu, Inhame, Jiló, Mandioca, Milho Verde, Pepino, Pimenta, Pimentão, Quiabo, Repolho, Vagem, Abacate, Banana, Caqui, Figo, Goiaba, Jaca, Limão, Maçã, Maracujá Azedo, Melancia, Melão Amarelo, Uva Itália, Uva Isabel, Batata, Cebola, Coco, Ovos.
ABRIL	Abóbora, Abobrinha, Alho Estrangeiro, Batata, Batata-doce, Berinjela, Cará, Chuchu, Coco, Inhame, Jiló, Mandioca, Milho Verde, Pepino, Pimenta, Pimentão, Quiabo, Repolho, Vagem, Abacate, Banana, Banana-maçã, Caqui, Figo, Goiaba, Jaca, Laranja-pêra, Limão, Maçã, Maracujá Azedo, Melancia, Ovos, Tangerina Cravo.
MAIO	Abóbora, Abobrinha, Alface, Alho Estrangeiro, Batata, Batata-doce, Berinjela, Cará, Chuchu, Coco, Inhame, Jiló, Mandioca, Pepino, Pimenta, Pimentão, Quiabo, Rúcula, Salsa, Tomate, Vagem, Abacate, Banana, Banana-maçã, Banana-prata, Goiaba, Jaca, Laranja-pêra, Limão, Mamão, Maracujá Azedo, Melancia, Ovos, Tangerina Cravo, Tangerina Poncã.
JUNHO	Abóbora, Acelga, Alface, Alho Estrangeiro, Batata, Batata-doce, Brócolis, Cará, Chuchu, Inhame, Mandioca, Rúcula, Salsa, Tomate, Abacate, Banana, Banana-maçã, Banana-prata, Jaca, Laranja-pêra, Limão, Mamão, Maracujá Azedo, Melancia, Coco, Tangerina Cravo, Tangerina Murcote, Tangerina Poncã.
JULHO	Abóbora, Acelga, Alface, Batata-doce, Brócolis, Cará, Cenoura, Espinafre, Inhame, Mandioca, Mostarda, Rabanete, Rúcula, Salsa, Tomate, Abacate, Banana-prata, Laranja-pêra, Mamão, Maracujá Azedo, Melão Amarelo, Morango, Coco, Tangerina Murcote.
AGOSTO	Abóbora, Acelga, Agrião, Alface, Almeirão, Beterraba, Brócolis, Cará, Cenoura, Chicória, Couve, Couve-flor, Escarola, Espinafre, Inhame, Mostarda, Rabanete, Rúcula, Salsa, Abacaxi, Banana-prata, Laranja-pêra, Melão Amarelo, Morango, Tangerina Murcote.
SETEMBRO	Acelga, Agrião, Alface, Alho Nacional, Almeirão, Beterraba, Brócolis, Cebola, Cenoura, Chicória, Couve, Couve-flor, Escarola, Espinafre, Inhame, Mostarda, Rabanete, Repolho, Salsa, Salsão, Abacaxi, Banana-prata, Laranja-pêra, Morango, Manga, Melancia, Tangerina Murcote.
OUTUBRO	Abobrinha, Acelga, Alface, Almeirão, Beterraba, Brócolis, Cenoura, Chicória, Chuchu, Couve, Couve-flor, Espinafre, Inhame, Mostarda, Rabanete, Repolho, Salsa, Salsão, Vagem, Banana-prata, Morango, Alho Nacional, Cebola.
NOVEMBRO	Abobrinha, Alface, Almeirão, Beterraba, Cebola, Cenoura, Chicória, Couve, Espinafre, Inhame, Milho Verde, Mostarda, Pepino, Rabanete, Repolho, Salsa, Salsão, Vagem, Mamão, Manga, Melancia, Morango, Pêssego.
DEZEMBRO	Abacaxi, Abobrinha, Alho Nacional, Almeirão, Beterraba, Cebola, Cenoura, Couve, Inhame, Manga, Melancia, Melão Amarelo, Pepino, Pêssego, Repolho, Salsa, Salsão, Tomate, Vagem.

Tabela de preços e gêneros

Base: outubro/2003

ALIMENTO	PREÇO	PESO
Abacate	R\$ 0,20	unidade
Abacaxi (pérola)	R\$ 1,50	unidade
Abóbora moranga	R\$ 0,89	kg
Abobrinha	R\$ 0,98	kg
Açafrão	R\$ 27,25	kg
Acelga	R\$ 0,80	unidade
Acém	R\$ 4,29	kg
Achocolatado	R\$ 4,22	kg
Açúcar cristal	R\$ 0,70	kg
Açúcar de confeitiro	R\$ 1,59	kg
Açúcar refinado	R\$ 0,95	kg
Açúcar vanile	R\$ 36,50	kg
Agrião	R\$ 0,89	maço
Aguardente	R\$ 2,69	litro
Alcachofra	R\$ 4,95	kg
Alcatra	R\$ 6,50	kg
Alecrim fresco	R\$ 1,19	maço
Alface	R\$ 0,50	maço
Alface americana	R\$ 0,50	unidade
Alho	R\$ 4,65	kg
Alho poró	R\$ 1,00	kg
Almeirão	R\$ 0,80	kg
Ameixa (fruta)	R\$ 5,00	kg
Ameixa seca	R\$ 7,98	kg
Amendoim	R\$ 6,58	kg
Apresuntado	R\$ 3,99	kg
Arroz (tipo 2)	R\$ 1,39	kg
Atum	R\$ 11,71	kg
Aveia em flocos	R\$ 5,30	kg
Azeite de dendê	R\$ 6,87	litro
Azeitona	R\$ 5,96	kg
Banana-nanica	R\$ 0,80	dúzia
Banana-prata	R\$ 1,00	dúzia
Barriga (toucinho fresco)	R\$ 4,69	kg
Batata	R\$ 0,39	kg
Batata-doce	R\$ 1,19	kg
Baunilha	R\$ 48,33	litro
Berinjela	R\$ 1,50	kg
Beterraba	R\$ 0,98	kg
Bicarbonato	R\$ 9,29	kg
Biscoito recheado	R\$ 2,80	kg
Bolacha cream craker	R\$ 2,88	kg
Bolacha maisena	R\$ 2,88	kg
Brócolis (japones)	R\$ 0,75	kg
Bucho	R\$ 2,99	kg
Café em pó	R\$ 2,38	kg
Cal virgem	R\$ 13,33	kg
Caldo de carne	R\$ 15,17	kg
Caldo de galinha	R\$ 15,17	kg
Caldo de legumes	R\$ 20,00	kg
Caldo de peixe	R\$ 23,33	kg
Camomila	R\$ 7,27	kg
Canela em pau	R\$ 44,50	kg
Canela em pó	R\$ 55,00	kg
Canjica amarela	R\$ 1,98	kg
Canjica branca	R\$ 1,78	kg
Canjiquinha	R\$ 1,98	kg
Cará	R\$ 1,19	kg
Carambola	R\$ 0,87	kg
Carcaça de frango	R\$ 1,80	kg
Carne moída	R\$ 3,19	kg
Carne-seca	R\$ 5,99	kg

ALIMENTO	PREÇO	PESO
Catalonha	R\$ 0,60	maço
Cebola	R\$ 0,98	kg
Cebolinha	R\$ 0,50	maço
Cenoura	R\$ 0,98	kg
Cereja	R\$ 34,75	kg
Cevadinha	R\$ 4,03	kg
Chocolate em barra	R\$ 14,90	kg
Chocolate em pó	R\$ 17,40	kg
Chuchu	R\$ 0,50	kg
Coco ralado	R\$ 9,90	kg
Coentro	R\$ 2,50	kg
Colorau	R\$ 4,58	kg
Cominho	R\$ 9,88	kg
Copa lombo	R\$ 5,49	kg
Coração de boi	R\$ 5,17	kg
Coração de galinha	R\$ 5,25	kg
Costela de boi	R\$ 2,99	kg
Couve	R\$ 0,70	maço
Couve-flor	R\$ 1,90	unidade
Coxa e sobrecoxa	R\$ 3,39	kg
Coxão duro	R\$ 6,39	kg
Cravo	R\$ 54,00	kg
Crema de arroz	R\$ 3,95	kg
Crema de cebola	R\$ 24,85	kg
Crema de leite	R\$ 4,60	litro
Curry	R\$ 49,67	kg
Erva-doce	R\$ 1,00	unidade
Erva-doce (condimento)	R\$ 49,50	kg
Ervilha	R\$ 2,90	kg
Ervilha seca	R\$ 3,30	kg
Ervilha torta	R\$ 0,98	kg
Escarola	R\$ 0,50	maço
Espiga de milho	R\$ 0,33	unidade
Espinafre	R\$ 2,00	kg
Extrato de tomate	R\$ 2,54	kg
Farinha de mandioca	R\$ 2,50	kg
Farinha de milho	R\$ 2,38	kg
Farinha de rosca	R\$ 3,70	kg
Farinha de soja	R\$ 5,23	kg
Farinha de trigo	R\$ 1,09	kg
Farinha de milho branca	R\$ 4,18	kg
Farinha de trigo integral	R\$ 3,35	kg
Farofa pronta	R\$ 2,39	kg
Fécula de batata	R\$ 12,15	kg
Feijão	R\$ 1,39	kg
Feijão andu	R\$ 1,87	kg
Feijão branco	R\$ 5,50	kg
Feijão preto	R\$ 1,99	kg
Fermento biológico	R\$ 24,83	kg
Fermento em pó	R\$ 9,90	kg
Fibra de trigo	R\$ 2,38	kg
Fígado de boi	R\$ 4,95	kg
Fígado de galinha	R\$ 1,99	kg
Filé de pescada	R\$ 6,30	kg
Flocos de soja	R\$ 7,70	kg
Frango (inteiro)	R\$ 2,35	litro
Frutas cristalizadas	R\$ 4,80	kg
Fubá	R\$ 1,40	kg
Gelatina	R\$ 4,59	maço
Gelatina em folha	R\$ 73,00	kg
Gelatina sem sabor	R\$ 70,42	kg
Geléia	R\$ 6,09	kg

Tabela de preços e gêneros

Base: outubro/2003

ALIMENTO	PREÇO	PESO
Gengibre	R\$ 1,39	kg
Goiaba	R\$ 0,13	unidade
Goiabada	R\$ 1,58	kg
Grão-de-bico	R\$ 7,98	kg
Groselha	R\$ 2,10	litro
Hortelã	R\$ 4,35	kg
Inhame	R\$ 1,19	kg
Iogurte natural	R\$ 3,95	kg
Jiló	R\$ 1,50	kg
Joelho de porco	R\$ 1,99	kg
Ketchup	R\$ 1,30	kg
Kiwi	R\$ 2,00	kg
Lagarto	R\$ 6,49	kg
Laranja	R\$ 1,00	dúzia
Laranja (suco)	R\$ 2,49	litro
Leite condensado	R\$ 3,49	litro
Leite de coco	R\$ 4,45	litro
Leite em pó	R\$ 6,37	kg
Leite integral	R\$ 0,89	litro
Lentilha	R\$ 7,38	kg
Limão	R\$ 1,50	dúzia
Lingua	R\$ 5,99	kg
Lingüiça defumada	R\$ 3,99	kg
Lingüiça fresca	R\$ 2,39	kg
Lombo	R\$ 6,24	kg
Louro	R\$ 86,25	kg
Maçã	R\$ 0,13	unidade
Macarrão	R\$ 1,98	kg
Maionese	R\$ 3,18	kg
Maisena	R\$ 3,50	kg
Mamão formosa	R\$ 1,00	kg
Mandioca	R\$ 0,98	kg
Mandioquinha	R\$ 2,30	kg
Manga	R\$ 0,50	unidade
Manjeriço	R\$ 4,34	kg
Manteiga	R\$ 6,45	kg
Maracujá	R\$ 2,00	kg
Margarina	R\$ 2,58	kg
Massa de pastel	R\$ 1,98	kg
Massa de tomate	R\$ 2,25	kg
Maxixe	R\$ 1,50	kg
Mel	R\$ 23,30	kg
Melancia	R\$ 0,63	kg
Melão	R\$ 1,00	unidade
Mexerica (carioca)	R\$ 1,50	dúzia
Mexerica ponkan	R\$ 2,00	dúzia
Milho pipoca	R\$ 2,38	kg
Milho verde	R\$ 4,95	kg
Mocotó	R\$ 2,99	kg
Moela	R\$ 2,29	kg
Molho de pimenta	R\$ 2,17	kg
Molho inglês	R\$ 2,83	litro
Mortadela	R\$ 2,19	kg
Mostarda	R\$ 1,98	kg
Mostarda (verdura)	R\$ 1,00	maço
Músculo	R\$ 4,20	kg
Mussarela	R\$ 8,79	kg
Nabo	R\$ 1,00	kg
Noz-moscada	R\$ 100,57	kg
Óleo	R\$ 2,05	litro
Óleo Maria (Azeite)	R\$ 4,78	litro
Orégano	R\$ 81,25	kg

ALIMENTO	PREÇO	PESO
Orelha de porco	R\$ 4,00	kg
Ovo	R\$ 1,89	dúzia
Palmito	R\$ 9,83	kg
Pão	R\$ 0,09	unidade
Páprica	R\$ 42,57	kg
Pé de galinha	R\$ 0,75	kg
Peito de frango com osso	R\$ 3,89	kg
Pepino caipira	R\$ 0,98	kg
Pêra	R\$ 3,00	kg
Pernil com osso	R\$ 4,49	kg
Pêssego (fruta)	R\$ 0,16	unidade
Pêssego em calda	R\$ 6,33	kg
Pimenta cambuci	R\$ 1,60	kg
Pimenta do reino	R\$ 27,80	kg
Pimentão verde	R\$ 1,00	kg
Pimentão vermelho	R\$ 1,80	kg
Polvilho azedo	R\$ 3,38	kg
Polvilho doce	R\$ 3,10	kg
Posta de cação	R\$ 7,90	kg
Proteína texturizada de soja	R\$ 7,70	kg
Queijo fresco	R\$ 5,98	kg
Queijo prato	R\$ 9,90	kg
Queijo ralado	R\$ 15,80	kg
Quiabo	R\$ 2,40	kg
Rabanete	R\$ 1,20	maço
Rabo de boi	R\$ 9,73	kg
Rapadura	R\$ 2,77	kg
Repolho	R\$ 0,15	kg
Requeijão	R\$ 4,72	kg
Ricota	R\$ 3,79	kg
Rim bovino	R\$ 4,98	kg
Rúcula	R\$ 0,90	maço
Rum	R\$ 9,69	litro
Sagu	R\$ 3,38	kg
Sal	R\$ 0,39	kg
Salsa	R\$ 2,17	kg
Salsão	R\$ 1,50	kg
Salsicha	R\$ 2,86	kg
Sardinha em lata	R\$ 7,04	kg
Sardinha fresca	R\$ 4,00	kg
Sardinha fresca limpa	R\$ 4,50	kg
Sêmola de milho	R\$ 1,90	kg
Shoyu	R\$ 6,45	litro
Soja em grão	R\$ 1,79	kg
Suco em pó	R\$ 3,70	litro
Suco de caju	R\$ 3,58	litro
Suco de maracujá	R\$ 5,50	litro
Suco de uva	R\$ 4,90	litro
Tapioca	R\$ 3,58	kg
Tomate	R\$ 0,98	kg
Tomate caqui	R\$ 0,98	kg
Torrada	R\$ 9,06	kg
Toucinho defumado	R\$ 6,49	kg
Toucinho fresco	R\$ 2,55	kg
Trigo em grão	R\$ 7,04	kg
Trigo para quibe	R\$ 3,70	kg
Tutano	R\$ 0,50	kg
Uva	R\$ 2,00	kg
Uva passa	R\$ 6,59	kg
Vagem (macarrão)	R\$ 2,50	kg
Vinagre	R\$ 0,91	litro
Vinho tinto	R\$ 2,29	litro

**Cozinha Brasil
Serviço Social da Indústria
Conselho Nacional**

SBN Quadra 01 – Bloco B – Nº 14
Edifício CNC – 11º andar
Brasília /DF – CEP 70041-902
Tel.: (61) 217-0700
e-mail: secretaria.cn@sesi.org.br

**Alimente-se Bem com R\$ 1,00
Serviço Social da Indústria
Departamento Regional de São Paulo
Pesquisa e desenvolvimento de receitas
Diretoria de Alimentação**

Av. Paulista, 1313 - Cerqueira Cesar
São Paulo / SP - CEP 01311-923
email: apoiodal@sesisp.org.br

Julho 2004

Direitos desta edição reservados ao
Serviço Social da Indústria
Departamento Regional de São Paulo





Departamento Regional de São Paulo